KENA *cocina*

Cocina mexicana baja en grasas

Originales recetas con elote, mezcal y aguacate

Entradas y antojitos al vapor

Deliciosos postres con fruta

$30

Exhibir hasta 30/09/07

68

0 74470 56828 1

www.grupoarmonia.com.mx

Platillos fuertes con carne, pollo y pescado

Nutritivos caldos y sopas

30 ANIVERSARIO

sumario

ingrediente estrella 8

El elote
El maíz es el ingrediente mexicano por excelencia. Además de nutritivo, es delicioso en recetas desde la sopa hasta el postre.

las entradas y los antojos 16

Antojitos asados y al vapor
En lugar de las fritangas, sirve entradas mexicanas, ligeras y llenas de sabor.

caldos y sopas 24

Energía al instante
Sopas y cremas light, con un toque original.

para bajar la grasa 30

Alimentos saludables todos los días
Las frutas, los vegetales, cereales y granos, aportan nutrientes indispensables para la alimentación diaria.

40 con carne y pollo

Platillos sin grasa
Asar, hornear, cocer al vapor y reducir la grasa con aceite en aerosol, son técnicas para cocinar platillos llenos de sabor ¡bajos en calorías¡

50 de México para el mundo

El mezcal
A partir de 1994, se otorgó la protección a nivel mundial de Denominación de Origen "Mezcal" a Guerrero entre otros estados. Lo que resalta el valor y autenticidad del mezcal producido en Guerrero y que orgullosamente ostenta este nombre.

64 nutritivo y delicioso

El aguacate
El aguacate es rico solo, preparado en un rico guacamole, o como el ingrediente estrella de sopas, botanas, guamiciones y hasta postres.

Reciclar papel es simple.

Torta de elote / 12 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1/4 de k de mantequilla*
- *1 taza de azúcar*
- *4 huevos*
- *6 elotes*
- *150 g de queso fresco*
- *1 cucharadita de polvo para hornear*

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Desgrana los elotes y licua con el queso. Reserva.
3. Unta con mantequilla un molde circular.
4. Acrema hasta esponjar, la mantequilla con el azúcar, a velocidad media, agrega una a una las yemas y sigue batiendo hasta incorporar.
5. Vierte la mezcla de elote y el polvo para hornear, bate hasta integrar todo.
6. Aparte, bate las claras a punto de turrón. Junta en forma envolvente las claras con la mezcla de elote.
7. Vierte en el molde y hornea durante una hora, o hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.

Flan de elote

12 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1/2 taza de azúcar*
- *1 lata de leche evaporada light*
- *1 lata de leche condensada light*
- *8 huevos a temperatura ambiente*
- *1 cucharada de vainilla*
- *1 1/2 tazas de granos de elote cocidos, o de lata*

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. En una sartén vierte el azúcar con dos cucharadas de agua, y a fuego bajo haz un caramelo dorado.
3. Vierte el caramelo en un molde en forma de rosca con capacidad de dos litros, cubriendo perfectamente los lados y el fondo. Reserva.
4. Licua todos los ingredientes y vierte en el molde, tapa con papel de aluminio y cuécelo en baño María durante una hora, o hasta que al introducir un cuchillo, éste salga limpio.
5. Deja enfriar. Refrigera de preferencia durante toda la noche.

Mixtotes de pescado/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 hoja de mixtote*
- *· aceite de oliva en aerosol*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *1 cebolla chica fileteada*
- *1 chile serrano fileteado*
- *1 jitomate asado y sin cáscara, finamente picado*
- *· sal y pimienta*
- *3 filetes de pescado*
- *cebollín*

1. Sumerge la hoja de mixtote en agua caliente para que se ablande un poco, córtala del tamaño que desees.
2. En una sartén, rocía un poco de aceite en aerosol, añade el ajo, la cebolla y el chile, sazona con sal y pimienta.
3. Agrega el jitomate y cocina durante dos minutos más.

FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN

Contigo arroz y frijoles

Ricas recetas con dos ingredientes consentidos de todos.

POR GABRIELA DÍAZ

Guarnición para carne asada

Chile relleno de frijol / 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 6 chiles poblanos asados, limpios y desvenados
- 2 cucharadas de vinagre
- · sal
- 2 tazas de frijoles machacados y refritos con muy poca grasa
- 2 chiles chipotles de lata, picados
- · queso fresco, asadero o panela
- · caldillo de jitomate sazonado, comercial

1. En una olla calienta un poco de agua con sal y vinagre, sumerge los chiles durante quince minutos, y escúrrelos.
2. Muele los frijoles con los chipotles y rellena.
3. Coloca encima una rebanada de queso y mételos en el hornito eléctrico o en el horno de microondas.
4. Baña con el caldillo de jitomate.

Antojitos asados y al vapor

Entradas mexicanas ligeras y llenas de sabor.

POR ÉLIDA LOZANO

Nopales con chile pasilla/ 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *12 nopales cambray*
- *· aceite de oliva*
- *· sal y pimienta*
- *12 rebanadas de queso panela*
- *30 g de chile pasilla, asado*
- *3 dientes de ajo*

1. Barniza los nopales con el aceite, espolvorea sal y pimienta y cuécelos en una vaporera.
2. Barniza ligeramente un comal con aceite de oliva, y asa las rebanadas de queso panela.
3. Cuando estén listos los nopales, pon encima una rebanada de queso panela y sujeta con un palillo. Reserva.
4. Hierve un poco de agua y agrega los chiles pasillas, déjalos hasta que estén suaves, licua con un poco de agua y los ajos.
5. En una cacerola, calienta una cucharada de aceite y fríe la salsa, salpimienta y deja hervir hasta que esté ligeramente espesa.
6. Sirve los nopales con la salsa.

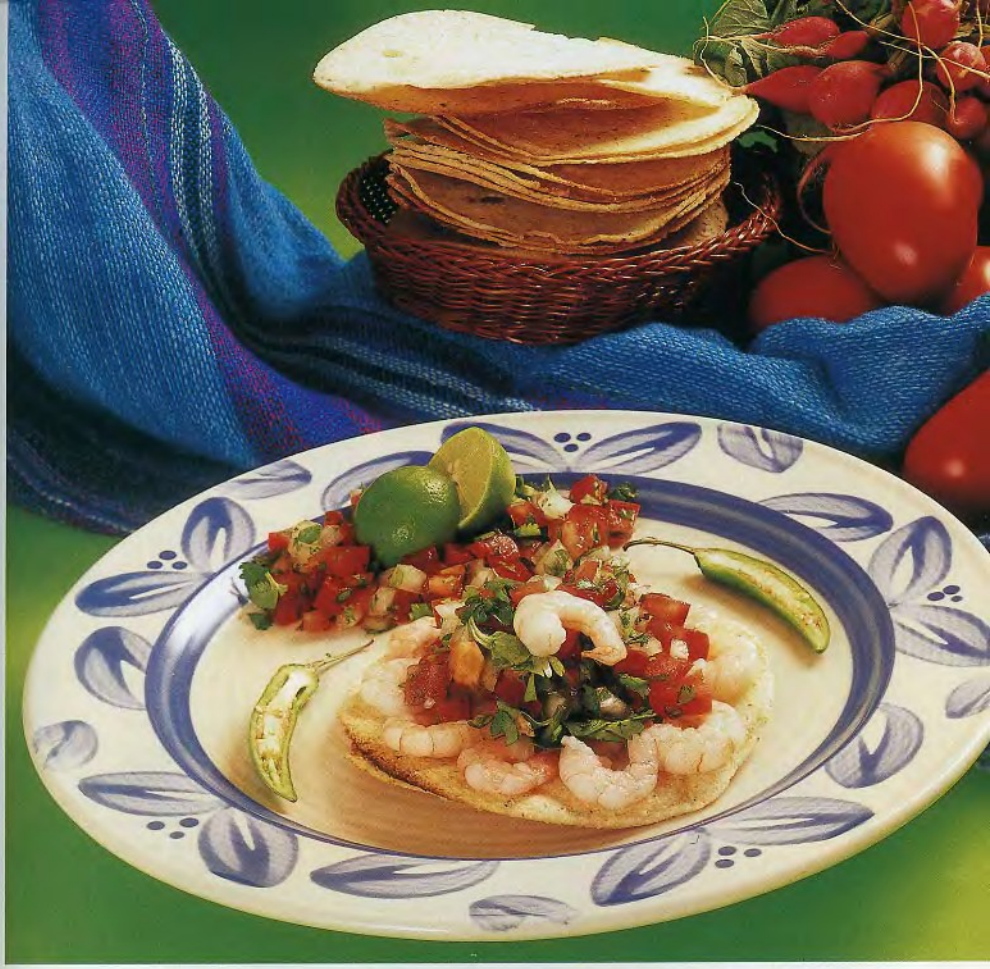
4. Corta los filetes en dados, salpimienta y colócalos sobre las hojas de mixtote, vierte encima un poco de la salsa y amarra con hilaza.
5. Cocina al vapor durante quince minutos.
6. Para servir, retira el hilo y amarra con el cebollín.

Picaditas de camarón/ *20 PIEZAS*

INGREDIENTES:

- *· aceite en aerosol*
- *2 dientes de ajo finamente picados*
- *375 g de camarones grandes, sin cabeza, finamente picados*
- *1 jitomate bola finamente picado*
- *1/4 de l de crema light*
- *6 rebanadas de queso tipo americano light*
- *2 chiles chipotles en adobo*
- *· sal y pimienta*
- *20 picaditas*
- *4 cebollines para decorar*

1. A fuego bajo calienta una sartén con teflón, rocía un poco de aceite en aerosol y sofríe el ajo.
2. Agrega los camarones y cocina hasta que cambien de color, incorpora el jitomate y sigue cocinando cinco minutos más.
3. Licua la crema con el queso, un chile chipotle, sal y pimienta. Vierte a la mezcla de camarones, verifica la sazón y deja que suelte el hervor. Reserva.
4. Acomoda las picaditas en una charola para horno, rellena con los camarones y hornea 15 minutos, a 180°C.
5. Decora con cebollín y chile chipotle.



Tostadas de camarón/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *6 tostadas doradas en el comal, o tostadas horneadas comerciales*
- *300 g de camarones pacotilla*
- *3 jitomates picados*
- *2 chiles serranos*
- *1 taza de perejil desinfectado, picado*
- *1/2 cebolla picada*

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Sirve sobre las tostadas.

Cazuelitas de champiñones/ *DE 15 A 20 CAZUELITAS*

INGREDIENTES:

- *aceite en aerosol*
- *2 cucharadas de cebolla finamente picada*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *1/4 de k de espinacas precocidas*
- *200 g de champiñones finamente picados*
- *6 hojas de epazote finamente picado*
- *2 cucharadas de crema light*
- *1 huevo*
- *· sal y pimienta*
- *100 g de queso Oaxaca light*
- *600 g de pasta de hojaldre*

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Rocía una sartén con el aceite, fríe la cebolla y el ajo unos segundos; agrega las espinacas y cocina hasta que estén suaves.
3. Añade el epazote y los champiñones, salpimienta y deja que el líquido se evapore.
4. En una superficie plana y previamente enharinada, extiende la pasta de hojaldre y corta círculos con un cortador de galletas.
5. Rocía ligeramente con agua una charola para horno, y acomoda los círculos. Reserva.
6. Bate la crema con el huevo, y vierte a la mezcla anterior, junto con el queso.
7. Coloca en el centro de los círculos un poco de la mezcla y hornea hasta que la pasta esté cocida y dorada.

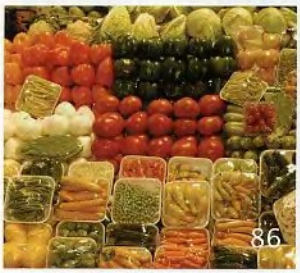
Chalupas asadas de pollo

12 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1/2 pechuga de pollo, cocida y deshebrada*
- *· aceite en aerosol*
- *12 tortillas chicas*
- *2 papas cocidas y peladas*
- *1/2 cebolla picada*
- *1 taza de queso panela rallado*
- *6 rabanitos desinfectados y picados*
- *2 cucharaditas de cilantro desinfectado, picado*
- *· salsa verde o roja,comercial*

1. Rocía una sartén con un poco de aceite en aerosol.
2. Asa las tortillas por ambos lados para que se calienten.
3. Acomoda encima las papas, el pollo, los rabanitos y el cilantro.
4. Añade salsa al gusto y sírvelas calientes.



72 **guarniciones**

Contigo arroz y frijoles
Ricas recetas con dos ingredientes consentidos de todos.

80 **desayunos y almuerzos**

Con sabor mexicano
Omelets, chilaquiles y otros deliciosos desayunos y almuerzos, para empezar bien el día.

86 **la elección del chef**

Recorrido por el mercado de San Juan
Un viaje por el mercado de San Juan, considerado el mercado de los gourmets, y en donde encuentras todo lo que necesitas para cocinar.

90 **el sabor de un viaje**

En la cocina con Diana Kennedy
Una entrevista con la primera mujer que logró que el concepto de la cocina mexicana trascendiera fronteras como gran gastronomía.

94 **dulces y postres**

Con frutos mexicanos
Postres ligeros, preparados con mango, guayaba, papaya y limón.

índice de recetas

■ **DESAYUNOS**
80 Claras revueltas con nopales
80 Omelet de claras con espárragos
82 Pizza ranchera
82 Chilaquiles light

■ **BOTANAS Y ENTRADAS**
69 Aguacates rellenos de chicharrón
84 Hongos portobello a la mexicana
89 Chapulines

■ **SOPAS Y CREMAS**
10 Crema de calabaza y elote
12 Sopa de elote y hongos
24 Sopa de jocoque, poblano y cilantro
25 Sopa de jitomate con habas verdes y queso
26 Crema de flor de calabaza, elote y epazote
27 Sopa de lentejas y nopales
32 Caldo tlalpeño
34 Caldo loco
35 Pasta poblana
36 Ravioles con nopales y queso
64 Sopa de berros y aguacate

■ **ENSALADAS Y GUARNICIONES**
9 Molde de elote con arroz y pollo
11 Ensalada de elote con jitomate y atún
34 Ensalada de mango y jícama
54 Pico de gallo con mezcal
65 Tabule con aguacate
68 Ensalada de aguacate
72 Chile relleno de frijol
73 Torre de arroz
74 Arroz con lentejas
75 Jitomates rellenos de arroz
77 Ensalada de frijol
94 Ensalada dulce

■ **PLATILLOS FUERTES**
12 Pechugas rellenas de queso panela, elote y rajas
13 Falda deshebrada con elote
38 Fajitas de pollo en chile ancho
39 Pescado al cilantro con chícharos y jitomate
40 Cecina en salsa poblana
41 Albóndigas oaxaqueñas
42 Mancha manteles de pollo
43 Tinga poblana
44 Fajitas de pollo
44 Envueltos de carne con verduras
46 Cuete en salsa verde
47 Estofado de pollo
48 Pozole blanco de mariscos
48 Pozole verde con pollo
49 Pozole rojo con carne de res
56 Filete de res al mezcal
57 Pollo con almendras y mezcal
58 Pescado con chilate
59 Camarones al mezcal
66 Camarones con salsa de aguacate
70 Pechuga con aguacate
70 Rollos de res con aguacate
89 Pescado en acuyo

■ **ANTOJITOS**
16 Mixotes de pescado
17 Nopales con chile pasilla
18 Picaditas de camarón
19 Tostadas de camarón
20 Cazuelitas de champiñones
20 Chalupas asadas de pollo
22 Canicas de jaiba
22 Banderillas al tequila
32 Torre de nopales
55 Requesón ahogado
76 Tostadas de frijol y queso
84 Sándwich de pollo a la diabla

■ **POSTRES**
14 Torta de elote
14 Flan de elote
60 Cocada y mousse con mezcal
66 Nieve de aguacate
94 Mini sorbetes de papaya
95 Dulce de papaya
96 Granizado de limón
96 Cuadros de limón

■ **BEBIDAS**
31 Jugo rojo
31 Jugo de nopal
52 Bloody mezcal
52 Mezcal piña
53 Mezcal lima
53 Submarinos de mezcal
53 Mezcal sunset
89 Agua de cacao

Canicas de jaiba

RINDE DE 40 A 46 BOLITAS

INGREDIENTES:

- *400 g de pulpa de jaiba*
- *4 cucharadas de perejil desinfectado y finamente picado*
- *2 huevos batidos*
- *6 cucharadas de mayonesa light*
- *2 cucharaditas de mostaza de Dijón*
- *1 cucharadita de salsa picante*
- *1 taza de pan molido*
- *2 cucharaditas de margarina*
- *· sal*
- *200 g de queso light, con ajo y hierbas, para untar*

1. En un recipiente mezcla todos los ingredientes, añade sal al gusto. Forma las bolitas del tamaño que desees.
2. Precalienta el horno a 180° C, y hornea hasta que estén doradas.
3. Sirve con el queso de ajo y hierbas.

TIP

Puedes servirlas calientes o frías.

Banderillas al tequila/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 piña chica sin cáscara ni centro, sacado con sacabocados*
- *1 pepino sin cáscara ni semillas, cortado en cubos*
- *1 jícama chica sin cáscara y cortada en cubos*
- *2 naranjas sin cáscara y cortadas en gajos*
- *1/2 cebolla cortada en julianas*
- *7 limones, su jugo*
- *1 chile serrano*
- *1/4 de taza de tequila*
- *· sal*
- *· chile piquín*

1. En un tazón mezcla las verduras con las frutas.
2. Licua el jugo de limón, chile serrano, sal al gusto y el tequila.
3. Vierte sobre la mezcla y deja reposar 15 minutos.
4. Acomoda las banderillas alternando los ingredientes y sirve sobre una cama de jícama y pepino rallados.

Energía al instante

Sopas y cremas ligeras, con un sabor original.

POR IRENE AGUIRRE

Sopa de jocoque, poblano y cilantro

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 1/2 tazas de rajas de chile poblano*
- *1/2 taza de hojas de cilantro desinfectado*
- *1 l de leche light*
- *1 cucharada de margarina*
- *1 cucharada de cebolla finamente picada*
- *1 cucharadita de harina*
- *1 taza de queso panela, cortado en cubos*

1. Reserva unas rajas de chile poblano y licua el resto con el cilantro y una taza de leche. Reserva.
2. Sofríe la cebolla en la margarina, añade la harina y dora un minuto. Agrega poco a poco una taza de leche, para deshacer los grumos.
3. Vierte la mezcla de poblanos, cuando suelte el hervor, añade el resto de la leche, verifica la sazón y apaga antes de que hierva nuevamente.
4. Al momento de servir, decora con las rajas que apartaste, el queso panela y una hoja de cilantro.

Sopa de jitomate con habas verdes y queso/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *3 jitomates bola, asados*
- *1 diente de ajo*
- *1/4 de pieza de cebolla*
- *1 cucharada de aceite de oliva*
- *3 cucharadas de puré de jitomate*
- *3/4 de l de caldo de pollo, desgrasado*
- *1 taza de habas verdes, cocidas*
- *sal y pimienta*
- *1 taza de cubitos de queso panela*

1. Licua los jitomates, el ajo, la cebolla y media taza de agua, hasta hacerlos puré.
2. Sofríe en el aceite de oliva; cuando el jitomate tome un color rojo intenso, agrega el puré de jitomate, sazona con sal y pimienta.
3. Añade el caldo de pollo y deja hervir tres minutos.
4. Agrega las habas verdes y los cubitos de queso panela. Sirve de inmediato.

Tip: Para desgrasar el caldo, mételo en el refrigerador hasta que la grasa suba a la superficie y retírala con una cuchara.

Crema de flor de calabaza, elote y epazote

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *2 manojos de flores de calabaza*
- *1/2 l de caldo de pollo*
- *1 cucharadita de margarina*
- *1 cucharada de cebolla finamente picada*
- *1 cucharadita de harina*
- *1 taza de granos de elote, cocidos*
- *2 hojas de epazote*
- *1/2 l de jocoque, light*
- *· sal y pimienta*

1. Retira de las flores, los pistilos, los tallos y las partes fibrosas.
2. Cuécelas al vapor, lícualas con la mitad del caldo de pollo y reserva.
3. Sofríe la cebolla en la margarina, añade la harina y dora durante un minuto.
4. Agrega poco a poco el resto del caldo de pollo, moviendo para deshacer los grumos.
5. Vierte la mezcla de flores de calabaza, los granos de elote y el epazote.
6. Cuando suelte el hervor, agrega el jocoque; verifica la sazón y apaga antes de que vuelva a hervir.

Tip: desgrana los elotes en crudo para que los granos se cuezan más rápidamente.

Sopa de lentejas y nopales

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *2 nopales cortados en tiritas*
- *1 cebolla*
- *2 tazas de lentejas, cocidas con su caldo*
- *2 jitomates asados*
- *1 diente de ajo*
- *1 cucharadita de aceite de oliva*

1. Cuece los nopales en agua con sal y una rodaja de cebolla.
2. Escurre y hiérvelos nuevamente para cortar la baba; escurre y reserva.
3. Licua los jitomates, un cuarto de pieza de cebolla y el ajo, con media taza de agua, hasta hacerlos puré.
4. Sofríelos en una olla, y cuando el jitomate tome un color rojo intenso, añade las lentejas con su caldo, deja hervir.
5. Vierte los nopales, verifica la sazón y sirve caliente.

Alimentos saludables todos los días

POR MARÍA CARRILLO

Las frutas, los vegetales, cereales y granos, aportan nutrientes indispensables para la alimentación diaria.

Los niveles de energía que necesitamos diariamente, varían según el tipo de actividad y metabolismo; sin embargo, comer frutas, vegetales y fibra, es importante para conservar la salud.

¿Por qué incluir en la dieta frutas y vegetales?

- Las frutas y las verduras son ricas en vitaminas, aceites, minerales y, en muchos casos, son una buena fuente de carbohidratos, así que si los incluyes en tu dieta diaria, no tendrás que tomar ningún tipo de suplemento.
- Las frutas y las verduras tienen un alto contenido en fibra y son bajas en colesterol, de manera natural; además, no contienen grasas trans.
- Su consumo previene algunos tipos de cáncer, así como enfermedades cardiovasculares.

Granos y cereales

- **Arroz.** Ha sido un gran alimento durante más de 5,000 años. Es una buena fuente de proteína, fibra y vitamina B.
- **Avena.** Los cereales de avena son una buena fuente de fibra y ayudan a reducir el nivel de colesterol en la sangre.
- **Maíz.** Si lo combinas con frijoles y otros granos como lentejas o alubias, es especialmente nutritivo.
- **Amaranto.** Es uno de los granos con más propiedades nutricionales, ya que contiene proteínas y minerales. Por su sabor ligero, lo puedes disfrutar como cereal, sobre fruta o como ingrediente para galletas.
- **Trigo.** Es uno de los cereales más populares a nivel mundial. Se utiliza para hacer pan, pasta y como base de algunos platillos.

Frijoles y otras vainas

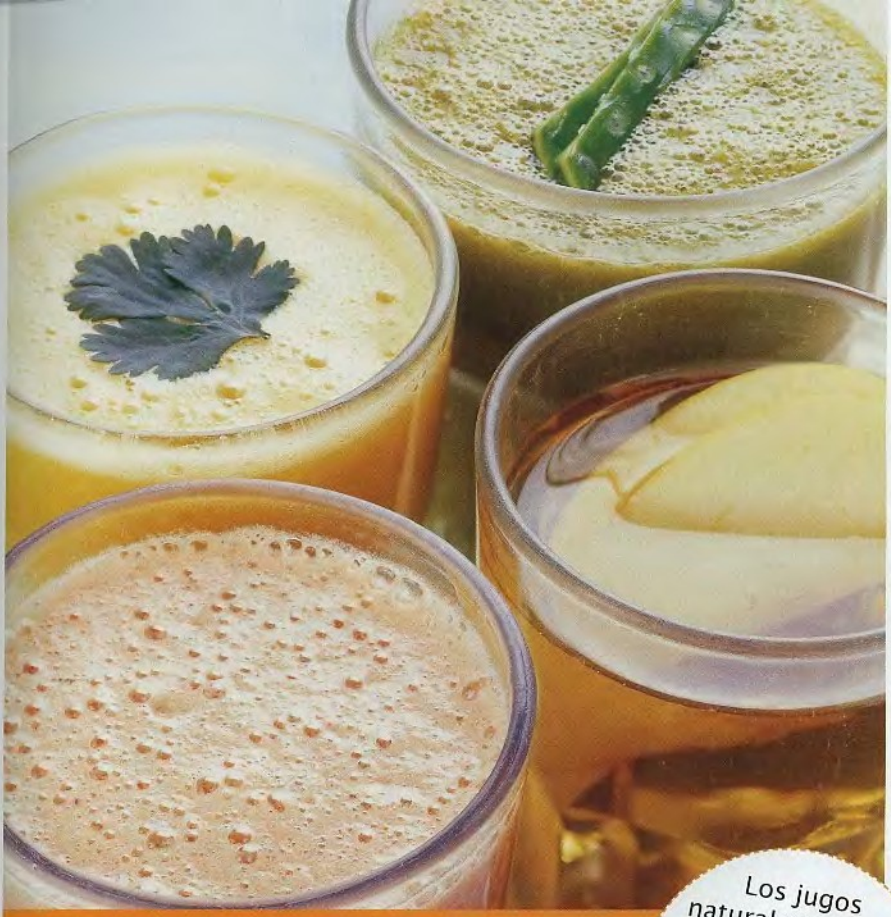
- Los frijoles, garbanzos, las alubias y lentejas, son alimentos nutritivos y de bajo costo. Además, los puedes cocinar de muchas formas y son fáciles de almacenar.
- Siempre revisa que los frijoles empacados se vean frescos y con la bolsa en buenas condiciones.
- Si prefieres lo natural, busca los empaques con el sello de orgánico.
- Los frijoles, las alubias y las lentejas deben cocerse sin sal para que no se endurezcan. Añade la sal cuando vayas a sazonarlos.
- Si quieres hacerlos de más fácil digestión, agrega una papa al agua del cocimiento.
- Añade a tus ensaladas frijol de soya, garbanzos, habas y otros ingredientes similares.

Recorrido por el mercado de

San Juan

Si quieres vivir una experiencia gastronómica inolvidable, visita San Juan, considerado el mercado de los gourmets, y en donde encuentras todo lo que necesitas para cocinar.

POR ESTELA PUENTE



Jugos energéticos

Los jugos naturales son una gran fuente de energía, prepáralos con frutas frescas y prueba estas ricas combinaciones.

POR GABRIELA GARAY

Jugo rojo/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *6 naranjas*
- *1 cajita de fresas desinfectadas*

1. Exprime las naranjas y pasa el jugo por un colador.
2. Vierte las fresas en el vaso de la licuadora, y licua hasta integrar todo.

Jugo de nopal

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *4 naranjas*
- *1 limón, su jugo*
- *1 nopal grande*
- *3 guayabas*

1. Exprime las naranjas y mezcla bien con el jugo de limón.
2. En la licuadora mezcla los jugos con el nopal y las guayabas.
3. Cuela y sirve.

Torre de nopales/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *200 g de queso panela light*
- *1 cajita de jitomates cerezo*
- *1 paquete de nopalitos miniatura*
- *· aceite en aerosol*
- *· sal y pimienta*
- *1 1/2 tazas de salsa verde, comercial*

1. Salpimienta los nopales y rocíalos ligeramente con aceite en aerosol.
2. Corta el queso y los jitomates en rebanadas delgadas.
3. Prepara las torres colocando de base un nopal, una rebanada de queso y una capa de jitomate. Repite dos veces terminando con un nopal.
4. Baña con la salsa verde.
5. Calienta las torres de nopal en el horno.

Caldo tlalpeño

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- *100 g de ejotes*
- *1 taza de garbanzos*
- *3 zanahorias*
- *2 pechugas de pollo*
- *1 lata chica de pimientos morrones*
- *1/4 de k de jitomate*
- *1/4 de pieza de cebolla*
- *1 l de caldo de pollo*
- *· sal y pimienta*

1. En una cacerola con agua con sal, pon a blanquear los ejotes; también pon a cocer los garbanzos.
2. Por separado, pela y corta las zanahorias en cuadros pequeños.
3. Por otro lado, pon a cocer el pollo y deshébralo.
4. Corta en cuadritos los pimientos. Muele el jitomate con la cebolla y una taza de caldo de pollo. Cuela el jitomate y pásalo a una cacerola grande.
5. Agrega el resto del caldo de pollo y deja cocer un ato.
6. Agrega las zanahorias y déjalas unos minutos. Agrega los ejotes, garbanzos, pimientos y el pollo deshebrado.
7. Deja cocinar unos minutos más, y sazona con sal y pimienta.

Editorial

Las tradiciones, la artesanía popular, los mercados con sus colores, aromas y sabores, y los múltiples paisajes que conforman la República mexicana, son un verdadero canto a la vida.

El arte de la cocina mexicana se acentúa en estas fechas, por lo que se antoja cocinar platillos con ingredientes típicos. **Kena Cocina mexicana baja en grasas** te ofrece sencillas y deliciosas recetas que conservan todo el sabor, pero no las calorías, para que prepares antojitos y entradas cocinados al vapor, caldos y sopas, guarniciones, platillos fuertes sin grasa, desayunos, almuerzos y ricas sugerencias con ingredientes muy nuestros como aguacate, papaya, limón, o elote, además de un interesante artículo sobre el mezcal con sugerencias de recetas, un recorrido por el famoso mercado de San Juan, consejos y recetas del chef, dulces, postres y una entrevista exclusiva con Diane Kennedy, una mujer que llevó la cocina mexicana más allá de las fronteras. Disfruta tu revista y llénate de sabor a México.

Leonora del Campo
Editora

La sección de la lectora

Si deseas, llámanos para cualquier consulta o aclaración, el teléfono en el que te atenderemos es el 54-42-96-21. Escríbenos, cuéntanos tus experiencias y comparte con nosotros tus recetas favoritas, enviándolas a la siguiente dirección electrónica:
ldelcampo@grupoarmonia.com.mx

editorial armonía

KENA COCINA

Editora en Jefe
Leonora del Campo
ldelcampo@grupoarmonia.com.mx
Editora Ejecutiva
Marina del Campo
madelcampo@grupoarmonia.com.mx
Editor de Arte
Gustavo Rodríguez
Con la colaboración de:
Carol Miller
Élida Lozano
Elsa Carrasco
Estela Puente
Gabriela Díaz
Gabriela Garay
Irene Aguirre
Lidia Malagón
Leonora Carrillo
María Carrillo
Sandra Riquelme
Tomás González
Coordinadora Gráfica
Estela Puente
Asistente Gráfica
Miroslava Zúñiga
Fotógrafos
Luis Díaz de León
Javier Melo
Enrique Noriega
Juan Manuel Morales

Presidente del Consejo
Jaime Serra Puche
Fundadora
María Eugenia Moreno
Directora General
VP SR Editorial
Liliana Moreno
VP SR Internacional
Ileana Ramírez
VP Nuevos Desarrollos
Blanca Valladares
VP Distribución
Javier Piña
VP Arte
Heriberto Hernández
Directora de Arte
Mireya Reyes
Director de Distribución
Javier Iglesias
Directora de Mercadotecnia
Talina Gutiérrez
Director de Relaciones Públicas
Luis Miguel Moreno
luismiguelm@grupoarmonia.com.mx
Comité Ejecutivo
Luis Perezcano
Luis Morales
Rodrigo Fenton

Director de Logística
Jesús Lugo
Director de Circulación
Alejandro Portilla
Atención a la Lectora
Marina del Campo 5442 9621

VP SR Comercialización
Norma Sánchez Saltijeral 5442 96 81
sanchezsnorma@grupoarmonia.com.mx
Gerentes de Ventas
Lourdes Guevara 5442 9685
lguevara@grupoarmonia.com.mx
Laura Ojeda 5442 9693
lojeda@grupoarmonia.com.mx
Coordinadoras de Ventas
Mirta Trujillo 5442 9692
mtrujillo@grupoarmonia.com.mx/
Maricarmen Zertuche 5442 9688
mzertuche@grupoarmonia.com.mx/

dircome@grupoarmonia.com.mx
fax 5442 9702

(C) Kena Marca Registrada

Septiembre 2007, Editorial Armonía, S.A. de C.V.

KENA es una publicación mensual editada por Editorial Armonía, S.A. de C.V.
Kena, título con reserva exclusiva otorgada por la Dirección General de Derechos de Autor según registro núm. 04-2006-071113080500-102. Certificado de Licitud de título de la Secretaría de Gobernación núm. 1300. Certificado de Licitud de Contenido de la Secretaría de Gobernación (Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas) núm. 732. Registro como correspondencia de segunda clase. DGC núm. 065-1081, características 226751212 (D.R.). Derechos Reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa –por escrito– de su autor.
Editorial Armonía, S.A. de C.V., no se hace responsable de los concursos, ofertas especiales, cupones y otros ofrecimientos hechos por nuestros anunciantes.
El cumplimiento de ellos es responsabilidad exclusiva del propio anunciante.
(C) Kena Cocina
COCINA MEXICANA BAJA EN GRASAS. Es una publicación anual. Reserva exclusiva del Instituto Nacional del Derecho de Autor en trámite Certificado de Licitud de Título en trámite y Contenido en trámite (ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación).
Editorial Armonía, S.A. de C.V.
Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial, oficinas generales: Río Balsas núm. 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500. México, D.F. Tel.: 54-42-96-21. Domicilio Legal: Despacho López Pardo. Presa La Angostura núm. 116, Col. Irrigación. Impresa en México en los talleres de Offset Multicolor S. A. de C. V. Calzada de la Viga. 1332 Col. El Triunfo C. P. 09430 México D. F. Tel. 5633-1182. • Oficinas de publicidad: Río Balsas núm 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500. México, D.F. Tel.: 54-42-96-80. • Distribución en el interior de la República: Publicaciones CITEM S.A. de C.V. Av. del Cristo núm. 101, Col. Xocoyahualco, Tlalnepantla, Edo. de México, 54080. Tels.: 5366 0000 y 5366-0026. Distribución en locales cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo núm. 218, Col. Anáhuac, Tel.: 5262-9400. En el D.F., Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Guerrero núm. 50, Colonia Guerrero, 06350. Tels.: 5591-1400 y 5591-1301. Distribuidores en el Extranjero: Guatemala, De la Riva Hermanos, Tel.: (5022) 232-1616; Panamá, Distribuidora Panamex, S.A. Tel.: (507) 221-7015; Puerto Rico, Agencia de Publicaciones de Puerto Rico Inc. Tel.: (787) 788-8300; República Dominicana, Agencia de Publicaciones Dominicana C.A. Tel.: 532-0261; Honduras, Agencia de Publicaciones de Honduras, S.A. de C.V. Tel.: (504) 249-8028; Agencia de Publicaciones de El Salvador, S.A. de C.V., Tel. (503) 298-1999; Costa Rica, Agencia de Publicaciones de Costa Rica, S.A. Tel.: (506) 283-9983. Selección de color: Editorial Armonía, S.A. de C.V. Río Balsas núm 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500. México, D.F. Tel.: 5442-97-50.

• PRINTED IN MEXICO •
Editora Responsable: Liliana Moreno

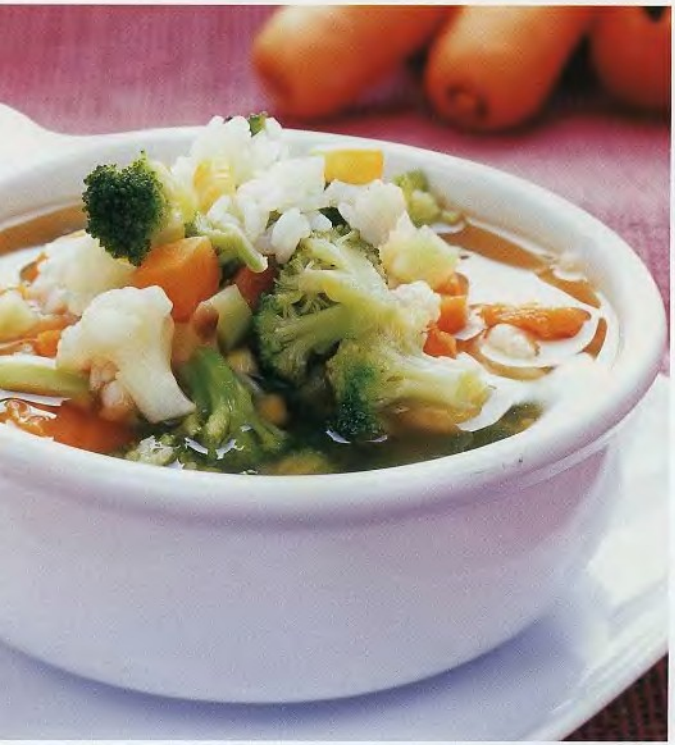
• Precio por ejemplar $30.00

Caldo loco/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 taza de arroz cocido*
- *1 l de caldo de pollo*
- *1/4 de taza de granos de elote*
- *3 zanahorias*
- *1/4 de taza de ramos de brócoli*
- *1/4 de taza de flores de coliflor*
- *· sal*

1. En una cacerola, pon a hervir el caldo de pollo.
2. Agrega las verduras y deja que se suavicen.
3. Agrega el arroz y deja cocinar el caldo; sazona con sal.



Ensalada de mango y jícama/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

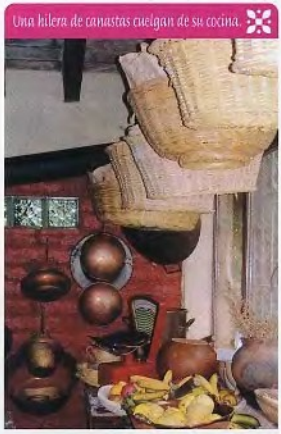
- *1 lechuga francesa*
- *1 jícama chica*
- *1 pepino*
- *2 mangos de Manila*
- *1/2 taza de aceite de oliva extra virgen*
- *2 1/2 cucharadas de jugo de limón*
- *1 cucharada de vinagre de manzana*
- *· sal y pimienta*

Cómo empezó todo

Desde que Diana Kennedy llegó a México, en 1957, ha buscado la autenticidad en todas las regiones de la República, recaudando recetas y técnicas, "y todo el mundo me ayuda, llego a una aldea y pregunto, '¿para qué sirve esto? (chile, hongo, fruta, etc.)' y me contestan, 'bueno, yo lo hago de tal o cual manera, pero mi tía lo hace mejor que nadie', y de repente me encuentro en la cocina de la tía, tomando apuntes mientras me enseña su receta y la técnica para prepararla." Diana vivió diez años en México con su marido, cosechando una gran fama como cocinera y anfitriona, antes de que él se enfermara; después de una agonía de tres años -se habían trasladado a Nueva York- ella se encontró viuda y sola, pero un amigo le dio la solución: "tienes que dar clases de cocina mexicana." "Al principio no pude," nos dice, "pero se había sembrado la idea, y en enero de 1969 comencé. Di clases, pero también reanudé las visitas a México en busca de nuevas recetas, que resultaron ser una recopilación a favor del libro de cocina que algún día pretendía escribir. Ese día llegó en 1972, con Las cocinas de México, en inglés. Este libro fue seguido por otros, tanto en inglés como en español: El Arte de la cocina mexicana, 1993; México, una odisea culinaria, 2001; Lo esencial de las cocinas mexicanas, 2003; Recetas para el alma, 2006. Ahora estoy probando las recetas y corrigiendo el texto para un nuevo libro, Las cocinas de Oaxaca".

Con espíritu mexicano

Diana personalmente ensaya cada una de las recetas en sus libros, que pueden sumar trescientas o más, además de sus variaciones, en cada tomo. "He tenido muchas influencias," dice. "Mi amiga Chabela, durante varios viajes a la provincia mexicana, me enseñó algo de las artesanías, y me incitó a coleccionar. "Si te gusta cocinar, también te encantará todo lo relacionado con la cocina, y querrás rodearte de accesorios y utensilios tradicionales." Algunas de mis piezas son decorativas, otras son prácticas y todavía las uso para cocinar, para servir y para comer. Juntas, Chabela y yo visitamos a los artesanos en los diferentes rincones de la República, y también probamos todos los manjares locales. Fue ella quien me hizo pasar muchas horas en su cocina, mientras me instruía en las especialidades de la célebre cocina de su mamá, en Jalisco."



Una hilera de canastas cuelgan de su cocina.

Diana Kennedy y Carol Miller durante la entrevista.

1. Lava y desinfecta la lechuga.
2. Pela la jícama y córtala en trozos largos.
3. Pela el pepino y córtalo en rodajas.
4. Pela los mangos y córtalos en cuadritos.
5. Mezcla en un pequeño recipiente el aceite, jugo de limón y vinagre. Sazona con sal y pimienta.
6. Mezcla la lechuga con el pepino, la jícama y los mangos.
7. Vierte encima el aderezo.

Pasta poblana/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 paquete de pasta de tornillo*
- *3 chiles poblanos*
- *2 elotes*
- *1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen*
- *· sal y pimienta*

1. Prepara la pasta siguiendo las indicaciones del paquete
2. Asa, suda y pela los chiles poblanos. Córtalos en rajas.
3. En una cacerola con agua hirviendo con sal, cuece los elotes hasta que estén suaves. Desgránalos y mézclalos con las rajas.
4. En un recipiente, mezcla los elotes, las rajas, la pasta y el aceite de oliva.
5. Sazona con sal y pimienta.

Ravioles con nopales y queso

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 paquete de ravioles rellenos de queso*
- *1 k de jitomate*
- *1/4 de pieza de cebolla*
- *2 nopales grandes*
- *· sal y pimienta*

1. Prepara los ravioles siguiendo las indicaciones del paquete.
2. Muele los jitomates con la cebolla y ponlos a cocer en una cacerola, a fuego medio, hasta que se espese la salsa, sazona con sal y pimienta.
3. Corta los nopales en cuadritos y cuécelos en agua con sal, hasta que estén suaves, escurre y reserva.
4. Vierte los nopales a la salsa de jitomate, cuando los ravioles estén listos, sírvelos y baña con la salsa de nopales.

Fajitas de pollo en chile ancho/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *4 milanesas de pechuga de pollo*
- *· aceite en aerosol*
- *3 chiles anchos*
- *2 1/2 dientes de ajo*
- *1/2 cebolla*
- *10 tomates verdes*
- *· sal y pimienta*

1. Corta en tiras las pechugas de pollo.
2. Rocía una sartén con aceite en aerosol, y dora las tiras de pollo.
3. Para preparar la salsa de chile, asa, hidrata y limpia los chiles, muélelos en la licuadora con el ajo, los tomates, la cebolla y una taza de agua.
4. Calienta la salsa, hasta que se espese y tome sabor, sazona con sal y pimienta.
5. Vierte la salsa sobre el pollo, mezcla muy bien, y deja calentar unos minutos.

FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN

Granizado de limón / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *5 limones, su jugo*
- *1 naranja, su jugo*
- *2/3 de taza de azúcar*
- *· cáscara de limón*
- *· cáscara de naranja*

TIP

Adorna con cáscaras de limón y naranja.

1. Calienta el azúcar con una taza de agua, a fuego medio, hasta que se disuelva y se forme una miel ligera.
2. Agrega los jugos de limón y de naranja, mezcla. Retira del fuego y deja enfriar; mete en el congelador durante cuatro horas.
3. Cuando esté congelado, pícalo hasta romperlo en cristales.
4. Colócalo dentro de las copas y congela media hora más.

Cuadros de limón

INGREDIENTES:

PARA LA BASE

- *2 tubos de galletas Marías*
- *25 g de margarina derretida*

PARA EL RELLENO

- *2 cucharadas de harina*
- *1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón*
- *1/4 de taza de azúcar*
- *3 huevos*
- *1/2 taza de jugo de limón*
- *1/3 de taza de crema espesa*

1. Muele las galletas en la licuadora hasta que se hagan polvo.
2. Viértelas en un molde y agrega la margarina, mezclando hasta que quede una pasta.
3. Coloca en la base de los moldes una capa delgada de pasta. Reserva; si deseas que la base sea dulce, agrega a la mezcla un poco de azúcar.
4. Mezcla la harina, ralladura y el azúcar. Agrega los huevos de uno en uno, y bate bien.
5. Agrega el jugo de limón y la crema, bate hasta integrar todos los ingredientes.
6. Vierte la mezcla sobre los moldes y hornea a 190°C, hasta que esté firme.
7. Deja enfriar y corta las orillas.
8. Espolvorea un poco de ralladura de cáscara de limón y azúcar glas

Pescado al cilantro con chícharos y jitomate/ *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 k de filetes de pescado blanco*
- *1 manojo de cilantro desinfectado*
- *1 taza de chícharos*
- *1 cajita de jitomates cerezo*
- *1/2 taza de aceite de oliva*
- *1/4 de taza de jugo de limón*
- *sal y pimienta*

1. Lava muy bien los filetes de pescado y sazónalos con sal y pimienta.
2. En la licuadora muele las hojas de cilantro con el aceite de oliva y jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta y vierte sobre los pescados, en una charola para hornear. Deja marinar.
4. Hornea durante 25 o 30 minutos, hasta que el pescado esté en su punto, cuidando de no cocerlo demasiado.
5. Blanquea los chícharos en agua hirviendo con sal y corta los jitomates en cuatro partes.
6. Cuando el pescado esté listo, agrega al platón los chícharos y jitomates.

■ *TIP*

Para blanquear los chícharos, sumérgelos unos momentos en agua hirviente y después en agua con hielos, así quedarán verdes y crujientes.

Platillos sin grasa

Asar, hornear, cocer al vapor y reducir la grasa usando aceite en aerosol, son técnicas para cocinar platillos llenos de sabor ¡bajos en calorías!

POR SANDRA RIQUELME Y GABRIELA DÍAZ

Cecina en salsa poblana/ *4 PORCIONES*

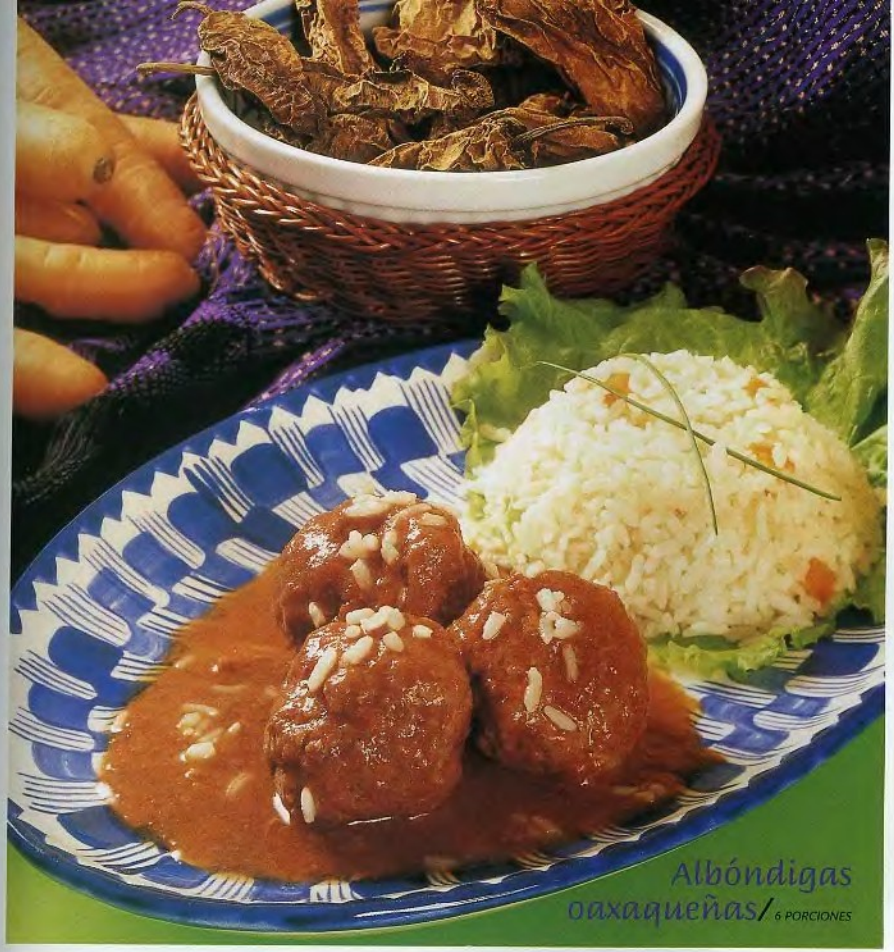
INGREDIENTES:

- *500 g de cecina de res*
- *· aceite en aerosol*
- *4 dientes de ajo finamente picados*
- *500 g de jitomate*
- *1 cucharadita de orégano*
- *2 chiles verdes en rajas*

1. En una sartén rocía aceite en aerosol, asa la cecina por ambos lados. Reserva.
2. Licua el jitomate con un poco de sal y reserva.
3. En la misma sartén, rocía un poco más de aceite y sofríe los ajos sin que se doren, incorpora el orégano y el jitomate licuado.
4. Verifica la sazón y deja hervir hasta que el jitomate cambie de color. Añade la cecina y hierve durante tres minutos más.

TIP

Acompaña con tortillas y nopales asados.



Albóndigas oaxaqueñas/ 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *750 g de carne de res, molida*
- *1 pizca de comino*
- *1 ramita de hierbabuena*
- *1 cucharadita de consomé de pollo*
- *1/2 taza de arroz, remojado en agua caliente y escurrido*
- *2 huevos*
- *1/2 taza de pan molido*
- *3 huevos cocidos y picados*
- *1/2 cebolla picada*
- *1 diente de ajo*
- *2 jitomates*
- *3 cucharadas de aceite*
- *2 chiles chipotles de lata*
- *1/4 de l de puré de tomate*

1. Combina la carne con el comino, la hierbabuena, el consomé, arroz, los huevos crudos, la sal, pimienta y el pan molido, mezclando hasta integrar todos los ingredientes.
2. Forma 12 albóndigas, aplasta ligeramente el centro y coloca ahí un poco de huevo cocido; vuelve a formar la bolita. Reserva.
3. Licua los jitomates, la cebolla y el ajo con una taza de agua.
4. En una olla, calienta el aceite y fríe la salsa, salpimienta, y cuando suelte el hervor, incorpora las albóndigas, una taza de agua, los chiles chipotles y el puré de tomate.
5. Deja hervir hasta que las albóndigas estén cocidas.

El elote

El maíz es el ingrediente mexicano por excelencia. Ademas de nutritivo, es delicioso en recetas desde la sopa hasta el postre.

TEXTO: MARÍA CARRILLO
RECETAS: ELSA CARRASCO

En la cocina mexicana, los elotes o mazorcas tiernas se utilizan en todo tipo de platillos, o bien pueden servirse al natural, sólo hervidos en agua con sal y hierbas, y condimentados después con mantequilla, mayonesa, queso fresco rallado, y por supuesto, chile piquín, jugo de limón y sal.

También son deliciosos asados al carbón con todo y las hojas, pues cuando éstas empiezan a quemarse, el elote está cocido pero conserva una textura crujiente, lo que hace único su sabor.

Los esquites, otra manera de saborear el elote, son los granos hervidos en agua con sal y ramas de epazote; se toman muy calientes y se comen con cuchara, como si fueran una sopa.

Para aderezarlos, se les agrega jugo de limón chile y sal.

Como ingrediente se utiliza para enriquecer sopas –como la de milpa- o cremas, y es indispensable con el arroz blanco o rojo. También se utiliza en platillos fuertes con pollo, pescado o carne, como relleno de empanadas y en deliciosos postres como pan de elote, flanes y budines.

Mancha manteles de pollo/ 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *6 milanesas de pollo*
- *· sal y pimienta*
- *4 chiles anchos, tostados y sin semillas*
- *1/2 cucharadita de vinagre*
- *400 g de jitomate sin cáscara y sin semillas*
- *1 rebanada de pan de caja, tostado*
- *1 cucharada de cacahuates pelados*
- *1/2 cebolla*
- *1 diente de ajo*
- *1 cucharada de azúcar*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 plátano macho maduro, picado*
- *1 taza de piña en trocitos*
- *2 perones picados*

1. Salpimienta los bisteces. Reserva.
2. Remoja los chiles en agua caliente con el vinagre y sal, hasta que se ablanden, escurre y reserva.
3. Licua con un poco de agua, los chiles, jitomates, la rebanada de pan, los cacahuates y la cebolla, hasta formar un puré.
4. En una cacerola, calienta una cucharada de aceite de oliva y vierte la salsa; salpimienta; agrega una taza de agua y deja hervir hasta formar una salsa ligeramente espesa.
5. Añade el plátano, la piña y los perones, deja cocinar a fuego bajo, hasta que se combinen los sabores.
6. En una sartén calienta el aceite restante y asa los bisteces por ambos lados.
7. Agrégalos a la salsa y deja hervir un poco más.

Tinga poblana/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *· aceite en aerosol*
- *1/2 cebolla rebanada*
- *4 jitomates saladet, pelados y sin semillas*
- *· sal y pimienta*
- *2 pechugas, cocidas y deshebradas*
- *chiles poblanos asados, limpios y cortados en rajas*

1. Rocía una sartén con aceite en aerosol. Agrega la cebolla y los jitomates; sazona con sal y pimienta
2. Deja cocinar hasta que el jitomate esté ligeramente suave. Incorpora el pollo y las rajas, verifica sal y deja hervir un poco.

TIP

Sirve con tortillas de maíz.

Fajitas de pollo/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 pechugas de pollo cortadas en tiras*
- *200 g de tocino de pavo*
- *1 pimiento morrón rojo, cortado en tiras, sin venas ni semillas*
- *1 chile poblano asado, sin venas ni semillas y cortado en tiras*
- *1 cebolla cortada en medias lunas*
- *· sal y pimienta*

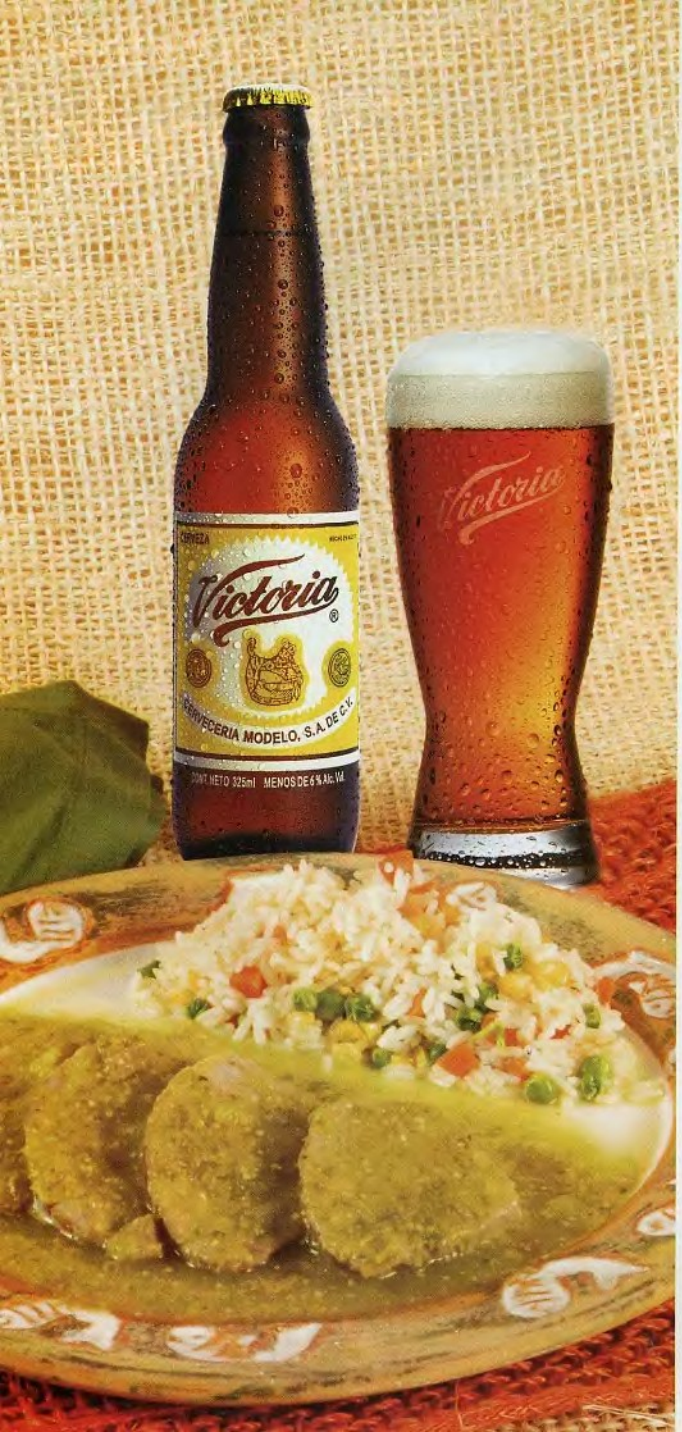
1. En una sartén a fuego alto, fríe el tocino; cuando esté listo, retíralo y reserva.
2. En la misma sartén, cocina el pimiento durante tres minutos, incorpora la cebolla, y cuando esté transparente, retírala de la sartén.
3. Agrega el pollo y fríelo hasta que esté cocido.
4. Junta todos los ingredientes, salpimienta y sirve caliente.

Envueltos de carne con verduras/ *8 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 k de tomates verdes*
- *2 o 3 chiles serranos*
- *1 o 2 dientes de ajo*
- *1/2 cebolla*
- *· cilantro lavado y desinfectado*
- *· aceite*
- *· sal o consomé de pollo*
- *1/2 k de zanahorias*
- *1/4 de k de ejotes*
- *1/2 k de calabacitas*
- *1 k de bisteces muy suaves*

1. En una cacerola con un poco de agua, cuece el tomate con los chiles serranos, en cuanto esté cocido, quita el agua y muele en la licuadora con el ajo, la cebolla y el cilantro.
2. En una cacerola calienta un poco de aceite y sofríe la salsa con un poco de consomé para sazonarla, deja hervir durante 15 minutos.
3. Cuece las verduras con un poco de sal y rebánalas a lo largo.
4. En una sartén bien caliente con un poquito de aceite, da una pasada a los bisteces previamente sálpimentados por ambos lados.
5. Rellena con las verduras, rebana y sirve con la salsa caliente.



Cuete en salsa verde/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

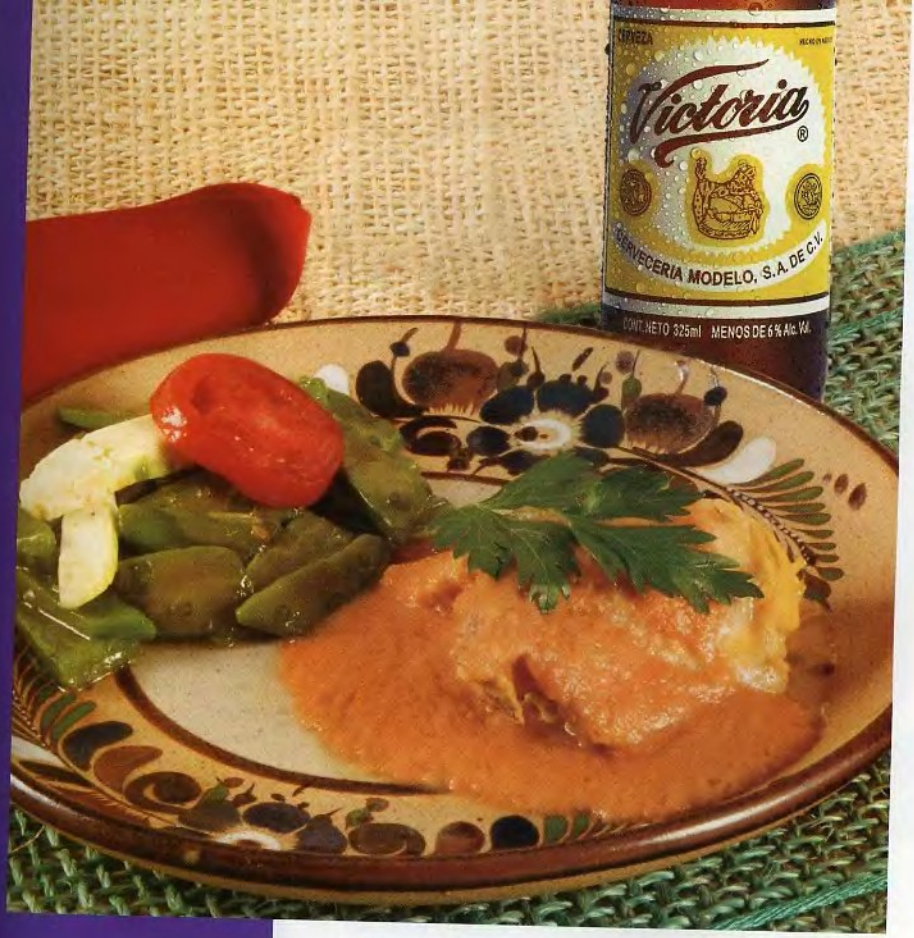
- *1 k de cuete*
- *· sal y pimienta*
- *· hierbas de olor*
- *1/4 de k de tomates verdes*
- *· chiles serranos*
- *· epazote*
- *10 ramas de cilantro desinfectado*
- *1 cebolla chica*
- *· aceite en aerosol*

1. En la olla de presión, pon a cocer una taza de agua, sal, hierbas de olor y el cuete.
2. Cuando la olla suelte el vapor, pon la tapita y baja el fuego. Déjalo cocer hasta que esté suave.
3. Deja enfriar la olla y retira la carne, déjala enfriar y rebánala.
4. Cuece los tomates con los chiles en un poco de agua, durante diez minutos, deja enfriar y licua con la cebolla, el cilantro y epazote.
5. Rocía una cacerola con un poco de aceite en aerosol, vierte la salsa, verifica la sazón y cuando suelte el hervor, incorpora el cuete.
6. Cocina un poco más, retira del fuego y sirve.

■ *TIP*

Acompaña con un cerveza **Victoria** *helada.*

Con moderación



Estofado de pollo Victoria/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *4 muslos y 4 piernas de pollo sin piel*
- *1 cebolla cortada en cuadros grandes*
- *2 jitomates cortados en cuadros*
- *1 pimiento cortado en cuadros*
- *1 diente de ajo*
- *1 cerveza Victoria*
- *1 taza de caldo de pollo*
- *· sal y pimienta*
- *perejil desinfectado y picado*

1. En una cacerola, vierte todos los ingredientes, excepto el perejil; tapa y cocina a fuego bajo.
2. Cuando el pollo esté suave, retíralo y reserva. Deja enfriar un poco, licua la mezcla para obtener una salsa espesa y regresa a la cacerola junto con el pollo.
3. Verifica la sazón y retira del fuego.
4. Ya para servirlo, adorna con un poco de perejil.

Con moderación

Pozoles light

Pozole verde con pollo/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 k de maíz preparado para pozole*
- *2 cabezas de ajo*
- *2 cebollas*
- *1 pechuga de pollo*
- *2 huacales con alas*
- *1/4 de k de tomatillos verdes, asados*
- *2 chiles poblanos asados, sin piel ni semillas*
- *2 ramas de cilantro (sólo las hojas)*
- *1 rama de epazote*
- *· sal*
- *· consomé de pollo*
- *2 aguacates rebanados*
- *1 lechuga orejona, desinfectada y cortada finamente*
- *6 rabanitos rebanados*
- *· orégano*
- *3 chiles serranos (uno asado sin piel)*
- *· limones*
- *· tostadas de maíz*

Pozole blanco de mariscos/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 k de maíz preparado para pozole*
- *2 cabezas de ajo*
- *1 cebolla*
- *1/4 de k de camarones*
- *2 jaibas limpias*
- *12 almejas*
- *2 ramas de epazote*
- *. consomé de pollo*
- *5 pimientas gordas*
- *6 rabanitos picados finamente*
- *1 cebolla morada picada finamente*
- *1 lechuga orejona finamente picada*
- *6 limones*
- *. chile piquín en polvo*
- *1 paquete de tostadas horneadas*

1. Cuece el maíz siguiendo las instrucciones del paquete, añadiendo una cabeza de ajo y la mitad de una cebolla.
2. Por separado, lava los mariscos, agrega la otra cabeza de ajo, una rama de epazote y la cebolla restante.
3. Agrega el maíz y una parte del agua. Añade consomé de pollo y el epazote restante con las pimientas.
4. Sirve con la cebolla morada, el aguacate, la lechuga, los rabanitos, el chile piquín, limón y las tostadas.

1. Cuece el maíz, siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Agrega una cabeza de ajo y la mitad de una cebolla. Reserva el caldo donde cociste el maíz.
3. Por separado, cocina el pollo con agua, el ajo, la cebolla restante y sal.
4. Licua los tomatillos con los chiles, el cilantro y epazote. Cuela y reserva.
5. Añade al pollo los granos de maíz, con todo y su caldo y la mezcla de los tomatillos, hierve a fuego medio. Rectifica la sazón y sazona con consomé .
6. Sirve con cebolla picada, lechuga, rabanitos, orégano, chile serrano picado y limón.
7. Acompaña con tostadas horneadas.

Pozole rojo con carne de res/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 k de maíz preparado para pozole*
- *2 cabezas de ajo*
- *2 cebollas*
- *1/4 de k de aguja de cargada*
- *2 huesos de aguja*
- *2 hojas de laurel*
- *2 cubos de sazonador de costilla*
- *3 chiles anchos sin semillas*
- *1 cucharada de vinagre*
- *1 pizca de comino*
- *2 cucharadas de aceite*
- *1 lechuga finamente picada*
- *· chile piquín en polvo*
- *· orégano*
- *· limón*
- *· rábanos*
- *1 paquete de tostadas horneadas*

1. Cuece el maíz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Agrega una cabeza de ajos y la mitad de una cebolla.
3. Cuece la carne y los huesos de aguja con la cebolla restante, las hojas de laurel y la cabeza de ajo. Cuando esté casi cocida la carne, agrega los cubos de costilla.
4. Retira las hojas de laurel y deshebra la carne.
5. Asa ligeramente los chiles y sumérgelos en agua hirviendo, hasta suavizarlos.
6. Licua con media cebolla, el vinagre, comino, una taza del caldo de carne y una taza del agua donde se remojaron los chiles. Cuela.
7. Calienta el aceite y fríe la mezcla del chile, agrega sal y cocina a fuego medio hasta que sazone.
8. Agrega el maíz al caldo con la carne, añade la mezcla de chile y cocina hasta que se mezclen los sabores.
9. Acompaña con lechuga, chile piquín, limón, rábanos, orégano y tostadas .

El mezcal

A partir de 1994, se otorgó la Denominación de Origen a Guerrero Lo que resalta su valor y autenticidad.

TEXTO: GUERRERO SIERRA Y SOL

Un poco de historia

La palabra "mezcal" tiene su origen en vocablos de la lengua náhuatl. Algunos sostienen que deriva de mexcalli (metl o meztl, maguey e ixcalli, cocer). La traducción sería entonces "maguey cocido," lo cual da una perfecta idea de su proceso de elaboración.

También se dice que deriva de un nombre diferente que se le daba al maguey: "mexcalmetl". En la época prehispánica se hacía un uso integral de la planta; de sus jugos se preparaban bebidas fermentadas con fines rituales o para el consumo de los ancianos o mujeres embarazadas, o como medicina, también para fabricar guisados y panes.

De sus hojas se obtenían fibras vegetales que se usaban en la confección de cuerdas, sogas y ropa, papel para los códices y algunos remedios; de las púas de las hojas se fabricaban agujas y clavos; de las hojas secas se hacían techos o fuego.

Estas bebidas se obtenían cocinando los corazones o piñas de las plantas, luego se las machacaba para así extraer su jugo, y se fermentaba. De esta misma forma se elabora en la actualidad el mosto para destilar y obtener el mezcal.

A la llegada de los españoles con la fusión de estas dos culturas, la prehispánica aportó el mosto fermentado del agave, y la española, el conocimiento adquirido de las técnicas de destilación, que habían aprendido gracias a los árabes que dominaron España durante ocho siglos, lo que dio como resultado el nacimiento del mezcal.

Regiones de cultivo

La obtención del mezcal en el estado de Guerrero se realiza en más de 80 localidades ubicadas en 18 Municipios, su cultivo se logra en suelos delgados y de pendiente pronunciada, limitantes para otros cultivos, lo que favorece la conservación de los suelos. En síntesis, la dimensión de esta industria se muestra en los datos siguientes: se comercializan anualmente aproximadamente 1'400,000 litros de mezcal, elaborados por 775 productores de maguey y 450 productores de mezcal, en 450 fábricas.

Variedades

Hablar del mezcal de Guerrero es conocer una tradición que surge con la historia del estado, y una dedicación que ha pasado de generación en generación, asegurando su excelente calidad. En este estado se utiliza un maguey muy especial, fuente de la calidad de su mezcal, el "Agave Cupreata" o también llamado "Maguey Papalote," especie endémica de la cuenca del Balsas, única en el mundo y en México.

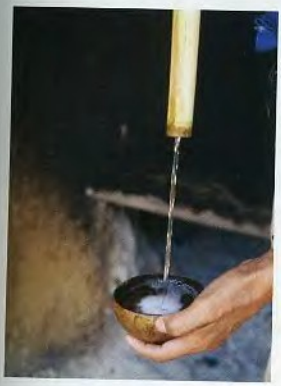
Disponibilidad

La elaboración del mezcal comienza con su cosecha en el mes de febrero, y termina en junio, justo cuando inicia la preparación de la tierra para el siguiente ciclo agrícola de otros cultivos. Dada su naturaleza y por su factibilidad de envasarse, el mezcal de Guerrero está disponible todo el año.

Joven – Mezcal sin color, almacenado durante menos de dos meses.
Reposado – Almacenado de dos meses a un año, en barriles de roble blanco.
Añejo – Almacenado por lo menos un año en barriles.

Cosecha

Se dice que la experiencia surge con los años, y es precisamente este factor un elemento importante en la producción de mezcal, ya que tienen que pasar entre 8 y 12 largos años para que una planta de maguey madure lo suficiente para estar en condiciones de ser jimada y obtener lo que se conoce como "piña" o "cabeza" del maguey.



Es durante este tiempo que el cuidado de los agricultores y las condiciones climáticas inigualables de las regiones productoras, se conjugan para obtener un mezcal de excelentes cualidades y, sobre todo, orgullosamente 100% de agave. Una vez que ha llegado el tiempo de cosecha, se obtienen las "cabezas", que son llevadas a los hornos de tierra, siguiendo la estricta tradición del estado, en donde se lleva a cabo su cocción, determinante en la calidad del mezcal, por lo que se esmera el cuidado en esta operación y es solamente llevada a cabo por los "maestros mezcaleros," expertos en la producción de mezcal. Después de la cocción, que puede durar de tres a seis días, las "cabezas" se extraen para ser trituradas y obtener el "jugo" o "mosto," el cual se coloca dentro de los tanques de fermentación, que por tradición son de madera de pino o ayacahuite; es ahí donde se lleva a cabo la fermentación natural, durante aproximadamente cinco días. Finalizando la fermentación, el jugo es colocado en alambiques de cobre, como lo marca la tradición. La magia del mezcal se conjuga para obtener la graduación ideal de alcohol, color y sabor característico del mezcal de Guerrero.
El mezcal de los alambiques puede ser colocado en barricas y almacenado para lograr el reposado o añejo, que obtiene un color, sabor y aroma característicos dependiendo de la madera que se use en las barricas. homogenizadoras, donde se realiza el envasado bajo las más estrictas medidas de calidad para su venta final.

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

Bloody mezcal/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1/2 l de jugo de tomate*
- *2 cucharadas de jugo concentrado de carne*
- *1 cucharada de salsa inglesa*
- *· salsa Tabasco*
- *1 limón, su jugo*
- *· sal de grano*
- *· mezcal de Guerrero*
- *2 ramas de apio sin fibra*
- *· hielo*

1. Vierte el jugo de tomate en una jarra y mézclalo con los siguientes cinco ingredientes.
2. Escarcha los vasos con limón y sal de grano.
3. Sirve en cada vaso una porción de mezcal al gusto y hielos.
4. Llena con la mezcla y adorna con apio.

Mezcal piña/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1/2 piña rebanada*
- *1/2 taza de azúcar*
- *· sal*
- *· chile piquín*
- *· limón*
- *· hielo frappé*
- *· mezcal reposado de Guerrero*

1. Licua la piña con un poco de agua, reservando dos rebanadas para el adorno.
2. Agrega el azúcar, cuela el jugo de piña. Reserva.
3. Mezcla la sal y el chile piquín; escarcha los vasos con limón y la mezcla de chile.
4. Para servir, coloca hielo frappé en cuatro vasos, agrega mezcal al gusto, y termina de llenar el vaso con jugo de piña.
5. Adorna con rebanadas de piña.

Molde de elote con arroz y pollo

8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *2 tazas de arroz cocido*
- *1 taza de crema light*
- *1 pechuga asada y cortada en cuadritos*
- *1 1/2 tazas de granos de elote cocidos*
- *1 taza de queso manchego light, rallado*
- *· sal y pimienta*
- *· aceite en aereosol*
- *1/2 taza de rajas de chile poblano de lata, para adornar*

1. Mezcla el arroz con la crema, pechuga, una taza de granos de elote y el queso manchego; salpimienta y reserva.
2. Engrasa un molde con aceite en aerosol, vierte el arroz y presiona con una cuchara para compactarlo.
3. Caliéntalo en baño María, desmóldalo y colócalo en un platón.
4. Decora con las rajas y el resto de los granos de elote.

Mezcal lima/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *2 tazas de jugo de lima*
> *2 tazas de jugo de mandarina*
> *1/2 taza de miel de abeja o jarabe*
> *· mezcal de Guerrero*
> *· hielo*
> *· fruta al gusto (mandarina, limón, lima)*

1. Refrigera los jugos de lima y mandarina.
2. Sirve hielos en cuatro vasos o copas y reparte la miel.
3. Agrega mezcal al gusto y el jugo de lima o el de mandarina.
4. Adorna con rodajas o con cáscaras de fruta.

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

Submarinos de mezcal

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

> *2 limones en jugo*
> *· sal de gusano o sal con chile piquín*
> *· mezcal reposado de Guerrero*
> *2 cervezas*

1. En un plato plano pon el jugo de limón; escarcha dos copitas para mezcal y dos tarros para cerveza helados, con jugo de limón y sal de grano.
2. Llena las copitas con el mezcal, colócalas dentro de los tarros; con mucho cuidado.
3. Llena los tarros con cerveza; acompaña con limones y sal.

Mezcal sunset/ *PARA CADA PORCIÓN*

INGREDIENTES:

> *· hielo*
> *1/4 de taza de granadina*
> *· mezcal de Guerrero*
> *1/2 taza de jugo de naranja*
> *· agua mineral*
> *1 naranja, los gajos*

1. Coloca los hielos en un vaso alto.
2. Agrega la granadina, mezcal al gusto y el jugo de naranja, llenando el vaso hasta la mitad.
3. Llena el resto con agua mineral.
4. Adorna con gajos de naranja

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

Pico de gallo con mezcal/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *2 tazas de jícama pelada*
- *1 1/2 tazas de piña*
- *2 naranjas, sus gajos*
- *1/2 cebolla morada*
- *3 chiles jalapeños sin semillas*
- *3 ramas de cilantro desinfectado*
- *· tostadas o totopos*

ADEREZO

- *1/2 taza de mezcal de Guerrero*
- *1/2 taza de aceite de oliva*
- *4 cucharadas de vinagre*
- *1 limón, su jugo*
- *1 cucharada de sal*
- *1 cucharadita de consomé de pollo*
- *1 cucharadita de azúcar*

1. Mezcla los ingredientes del aderezo y bate enérgicamente para emulsionar; reserva.
2. Pica los ingredientes restantes, excepto las tostadas, y mezcla bien.
3. Vierte encima el aderezo, refrigera hasta la hora de servir para que los sabores se integren.
4. Sirve con tostadas o totopos.

Requesón ahogado/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *400 g de requesón*
- *1/2 cebolla finamente picada*
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *200 g de tomatillos picados*
- *2 ramas de cilantro desinfectado y picado (sólo las hojas)*
- *1 rama de epazote desinfectado y picado (sólo las hojas)*
- *3 chiles verdes finamente picados*
- *· sal y pimienta*
- *1/2 taza de aceite de oliva*
- *2 cucharadas de vinagre de vino blanco*
- *· tostadas*
- *· mezcal reposado de Guerrero*

1. Para preparar la salsa, mezcla la cebolla, el ajo, los tomatillos, el cilantro, epazote y los chiles, sazona con sal y pimienta.
2. Incorpora el aceite, vinagre, y mezcla nuevamente hasta integrar.
3. Para servir, coloca el requesón en los platos, vierte encima la salsa.
4. Acompaña con tostadas y una copita de mezcal reposado de Guerrero.

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

Filete de res al mezcal/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 cebolla morada, finamente picada*
- *2 dientes de ajo, finamente picados*
- *· perejil desinfectado y finamente picado*
- *1cucharada de ralladura de cáscara de naranja*
- *· aceite de oliva*
- *2 naranjas, su jugo*
- *1/2 taza de mezcal*
- *700 g de filete de res, cortado en trozos*
- *4 cucharadas de miel de abeja*
- *· orégano desmenuzado*
- *· sal y pimienta*

■ *TIP*

Acompaña con verduras al vapor o ensalada.

1. Mezcla la mitad de la cebolla, un diente de ajo, el perejil, un poco de ralladura de naranja y un cuarto de taza de mezcal.
2. Marina la carne en esta mezcla, dentro del refrigerador.
3. En una cacerola a fuego bajo, calienta un poco de aceite y acitrona el resto de la cebolla y el ajo.
4. Agrega el jugo de naranja y la miel; cuando suelte el hervor, agrega el resto del mezcal; deja hervir hasta que se reduzca a la mitad.
5. Saca los filetes de la marinada, espolvoréalos con orégano y ásalos en una sartén gruesa con un poco de aceite, hasta que estén al término deseado.
6. Para servir, acomoda los trozos de filete con la reducción de mezcal y naranja. Adorna con gajos y twisters de cáscara de naranja.

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

Pollo con almendras y mezcal/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *4 pechugas de pollo*
- *1/2 taza de mezcal de Guerrero*
- *· sal y pimienta*
- *perejil desinfectado y picado*
- *4 cucharadas de mantequilla*
- *100 g de almendras fileteadas*
- *20 cebollas Cambray*
- *1/2 poro, limpio y rebanado*
- *1 cucharada de harina*
- *1 cucharada de consomé de pollo*
- *1/2 taza de leche*
- *5 cucharadas de crema*

1. Barniza las pechugas con un poco de mezcal; salpimiéntalas y colócalas en una charola.
2. Hornea a 190°C, hasta que estén cocidas, bañándolas de vez en cuando con agua con sal; sácalas del horno y espolvoréales perejil picado.
3. En una sartén con dos cucharadas de mantequilla, dora las almendras, cuando estén listas, añade un poco de sal; reserva.
4. Limpia las cebollitas, reservando algunos tallos que estén tiernos; sumérjelas en agua hirviendo durante dos minutos y luego en agua fría; reserva.
5. Derrite a fuego lento el resto de mantequilla; acitrona el poro y los tallos de las cebollitas cortados en rodajas finas. Agrega la harina, cuando esté semi dorada, sazona con el consomé.
6. Agrega la leche y deja que hierva; añade el mezcal y la crema, retirando del fuego antes de que suelte el hervor.
7. Coloca las pechugas sobre los platos, báñalas con la salsa y reparte encima las almendras.

■ *TIP*

Acompaña con una pasta ligera.

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

Pescado con chilate / *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *· mezcal de Guerrero*
- *4 chiles guajillos, desvenados y sin semillas*
- *700 g de pescado en trozo*
- *1/2 cebolla picada*
- *2 ramitas de epazote (sólo las hojas)*
- *2 dientes de ajo picados*
- *2 tazas de frijoles cocidos*
- *· aceite*
- *· limones*
- *· sal y pimienta gorda machacada*

1. Tuesta los chiles sobre un comal, con cuidado de que no se quemen porque se amargan.
2. Lava y corta el pescado en trozos grandes; barnízalos con el mezcal, salpimiéntalos y colócalos en una charola para horno. Hornea a 180°C, al término deseado.
3. Licua los chiles con la mitad de la cebolla y el ajo, un poco de agua y un tercio de taza de mezcal.
4. Fríe esta salsa en un poco de aceite; sazónala con la pimienta machacada y la sal; al final, añade cinco hojas de epazote y deja hervir un poco más.
5. En una sartén con aceite, acitrona a fuego bajo el resto de la cebolla; agrega los frijoles y las hojas de epazote restantes, finamente picadas; sazona y reserva.
6. Para servir, coloca una porción de frijoles sobre cada plato y pon encima dos trozos de pescado; acompaña con la salsa chilate y limones.

FOTOS: GUERRERO SIERRA

Camarones al mezcal/ *4 porciones*

INGREDIENTES:

- *20 camarones, lavados y sin cáscara*
- *1 taza de vino blanco*
- *1/4 de taza de mezcal reposado de Guerrero*
- *250 g de tamarindos*
- *1 cebolla finamente picada*
- *· perejil desinfectado y finamente picado*
- *3 dientes de ajo, finamente picados*
- *2 limones, su jugo*
- *1/2 taza de aceite de oliva*
- *2 cucharadas de aceite*
- *5 pimientas gordas*
- *· sal gruesa*
- *hojas de plátano*

TIP

Acompaña con pasta o ensalada.

1. Pela los tamarindos y remójalos en el vino blanco con un poco de mezcal.
2. Mezcla la mitad de la cebolla, la mitad del perejil, la mitad de los ajos, el resto del mezcal, el jugo de limón y el aceite de oliva.
3. Sazona con sal y pimienta. Marina los camarones en esta mezcla y refrigéralos una hora.
4. Retira los huesos a los tamarindos y licúalos con la mezcla de vino y mezcal; reserva.
5. En una sartén gruesa, calienta el aceite, baja el fuego y fríe los camarones; agrega la cebolla, el perejil y los ajos restantes.
6. Para servir, corta las hojas de plátano, colócalas en los platos, y pon encima los camarones.
7. Baña con salsa de tamarindo.

FOTOS: GUERRERO SIERRA Y SOL

Cocada y mousse con mezcal/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *6 dulces de cocada, frescos*
- *2 mangos Manila*
- *1/2 taza de leche condensada*
- *1 cucharada de vainilla*
- *1 sobre de grenetina sin sabor*
- *1/2 l de crema para batir, fría*
- *1/2 taza de azúcar*
- *1 onza de mezcal de Guerrero*
- *1 trozo de hoja de agave*

1. Con un cuchillo filoso, corta la cocada de acuerdo con tus moldes.
2. Reparte en el fondo de cada molde una cama de cocada; presionando un poco para que tome la forma del molde; reserva.
3. Licua la pulpa del mango con la leche condensada y la vainilla; reserva.
4. Hidrata la grenetina en media taza de agua fría, disuélvela a fuego bajo; agrégala al mango y licua de nuevo.
5. En un recipiente, bate la crema hasta que esté firme; integra en forma envolvente la crema batida con la mezcla de mango; vierte en los moldes con la cocada y refrigera hasta que cuaje.
6. A fuego medio pon un poco de agua con el azúcar y el mezcal; espera a que se forme una miel ligera; reserva.
7. Para servir, desmolda la mousse, sírvela en un plato para postre y acompaña con la miel.
8. Decora con la hoja de agave.

El aguacate

El aguacate es un tesoro prehispánico.

INFORMACIÓN: FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN

"Es la mejor fruta que hay en la Nueva España en sabor y en virtud..."
Fray Toribio de Benavente.

El aguacate no necesita condimento para ser delicioso, si acaso, una brizna de sal o una gota de limón que intensifique su sabor natural, pero admite por igual el acento fuerte de una vinagreta, que la suavidad de un caldo o una crema para una sopa fría.
Combina de maravilla con los mariscos, la carne y el pollo, o puede ser un postre, en forma de helado.

TIP

Esta fruta maravillosa, resalta el sabor y la presentación de tus comidas, además de que mejora el contenido nutricional.
Si piensas en alimentos ricos en potasio, generalmente viene a tu mente el plátano. Sin embargo, pocas personas saben que 100 gramos de aguacate le dan a tu organismo más del doble de potasio.

FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN

Sopa de berros y aguacate

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *2 aguacates*
- *2 manojos de berros desinfectados*
- *1 diente de ajo troceado*
- *· aceite de oliva*
- *4 chalotes troceados*
- *3 tazas de caldo de pollo*
- *1 cucharada de consomé de pollo*
- *· sal y pimienta*
- *2 rebanadas de pan de caja*

1. Calienta dos cucharadas de aceite y acitrona el ajo y los chalotes.
2. Licua con los berros previamente escurridos, agrega medio aguacate y licua nuevamente con una taza de caldo.
3. Corta el pan en cuadritos y fríelo en aceite hasta dorarlo un poco.
4. Calienta el resto del caldo y agrega la mezcla licuada, el consomé de pollo, sal y pimienta.
5. Deja que suelte el hervor, baja el fuego, verifica la sazón y retira.
6. Decora con el aguacate restante, un poco de aceite de oliva y el pan.

FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN

Tabule con aguacate/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 aguacate*
- *1/4 de pieza de cebolla finamente picada*
- *1 manojo de berros desinfectados, finamente picados*
- *10 ramitas de hierbabuena desinfectada, finamente picada*
- *2 jitomates finamente picados*
- *1/4 de taza de trigo molido*
- *1/2 taza de aceite de oliva*
- *3 cucharadas de vinagre*
- *· sal y pimienta*

1. Pon a remojar el trigo en un poco de agua caliente.
2. En un recipiente, pon la cebolla, los berros, la hierbabuena, el jitomate y trigo.
3. Sazona con el aceite, vinagre, la sal y pimienta, mezcla bien.
4. Parte el aguacate en cuatro porciones y rellena con el tabule. Sírvelo frío.

Crema de calabaza y elote

8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *· aceite en aerosol*
- *4 cucharadas de cebolla finamente picada*
- *1 diente de ajo picado*
- *8 calabacitas rebanadas*
- *2 tazas de elote cocido, puede ser precongelado o de lata*
- *· sal y pimienta*
- *2 litros de caldo de pollo desgrasado*
- *1 taza de crema espesa*

1. Rocía una cacerola con aceite en aerosol y acitrona la cebolla, agrega el ajo y deja un poco más.
2. Incorpora las calabacitas y sigue cocinando hasta que estén suaves, pero crocantes.
3. Añade los granos de elote, reserva un poco para decorar, salpimienta y vierte el caldo, deja hervir.
4. Aparta una taza de caldo caliente para temperar la crema.
5. Deja enfriar un poco la sopa y licua hasta integrar todos los ingredientes.
6. Calienta nuevamente en la cacerola, incorpora la crema ya temperada y revuelve hasta integrar; deja hervir hasta que quede aterciopelada.
7. Sirve y decora con granos de elote.

FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN

Nieve de aguacate/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- *4 aguacates*
- *1 pizca de sal*
- *2 tazas de jugo de limón*
- *1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón*
- *1/2 taza de miel de abeja*
- *1/4 de taza de azúcar*

1. Licua todos los ingredientes.
2. Vierte en un recipiente y coloca en el congelador.
3. Cuando la mezcla estè porosa, aproximadamente a la hora de haberla congelado, vierte inmediatamente en las copas y congela de nuevo, aproximadamente cinco horas màs.

Camarones con salsa de aguacate

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *24 camarones de buen tamaño*
- *· aceite de oliva*
- *1/2 cebolla morada*
- *2 dientes de ajo finamente picados*
- *1 cucharada de páprika o pimentòn*
- *1/2 taza de vino blanco*
- *1 cucharada de consomé de pollo*
- *sal y pimienta*
- *2 aguacates*
- *ramas de cilantro desinfectado (sòlo las hojitas)*
- *1/2 taza de crema*
- *2 limones*
- *· chile verde*

1. Lava y pela los camarones.
2. En una sartén con aceite, acitrona la mitad de la cebolla rebanada, el ajo, la páprika y el vino.
3. Sazona con el consomé, la sal y pimienta al gusto, baja el fuego, deja hervir hasta que se consuma el vino a la mitad; reserva.
4. Licua dos aguacates con la cebolla restante, el cilantro, la crema, el jugo de medio limón y chile.
5. Pon en el fuego esta salsa, y antes de que suelte el hervor, retira y sirve con los camarones calientes.
6. Adorna con cilantro y limones.

CONTENIDO NUTRICIONAL DEL AGUACATE

Porción: 100 gramos
HUMEDAD 74 %
ENERGÍA 144 Kcal
PROTEÍNAS 1.60 g
HIDRATOS DE CARBONO 7.6g
GRASAS 13.5 g
COLESTEROL 0 mg
GRASAS SATURADAS 2.44 g
GRASA MONOINSATURADA,
OLÉICO 8.97 G
GRASA POLINSATURADA,
LINOLÉICO 1.84 G

MINERALES
CALCIO 24 mg
FÓSFORO 42mg
HIERRO .50 mg
MAGNESIO 45 mg
SODIO 4 mg
ZINC .42 mg
POTASIO 604 mg

VITAMINAS
RETINOL 200 mcg
ACIDO ASCÓRBICO 14 mg
TIAMINA .09 mg
RIBOFLAVINA .14 mg
NIACINA 1.9 mg
PIRIDOXINA .28 mg
ÁCIDO FOLICO 62 mcg

FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN

Ensalada de aguacate

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *3 aguacates*
- *1 jícama*
- *3 cucharadas de cebollín*
- *· cilantro desinfectado*
- *1 limón, su jugo*
- *· sal y pimienta*
- *· chile de árbol tostado*
- *· aceite de oliva*
- *· hojas de lechuga desinfectadas*
- *1 taza de germen de alfalfa (opcional)*
- *1/2 taza de apio rebanado (opcional)*

1. Rebana los aguacates, corta la jícama en tiras, pica el cebollín y cilantro y colócalos en un platón.
2. Sazona con el jugo de limòn, sal y pimienta. Agrega el chile rebanado, un poco de aceite y mezcla sin maltratar el aguacate.
3. Sirve sobre hojas de lechuga.

TIP

Si agregas germen de alfalfa y apio, mézclalos con la jícama.

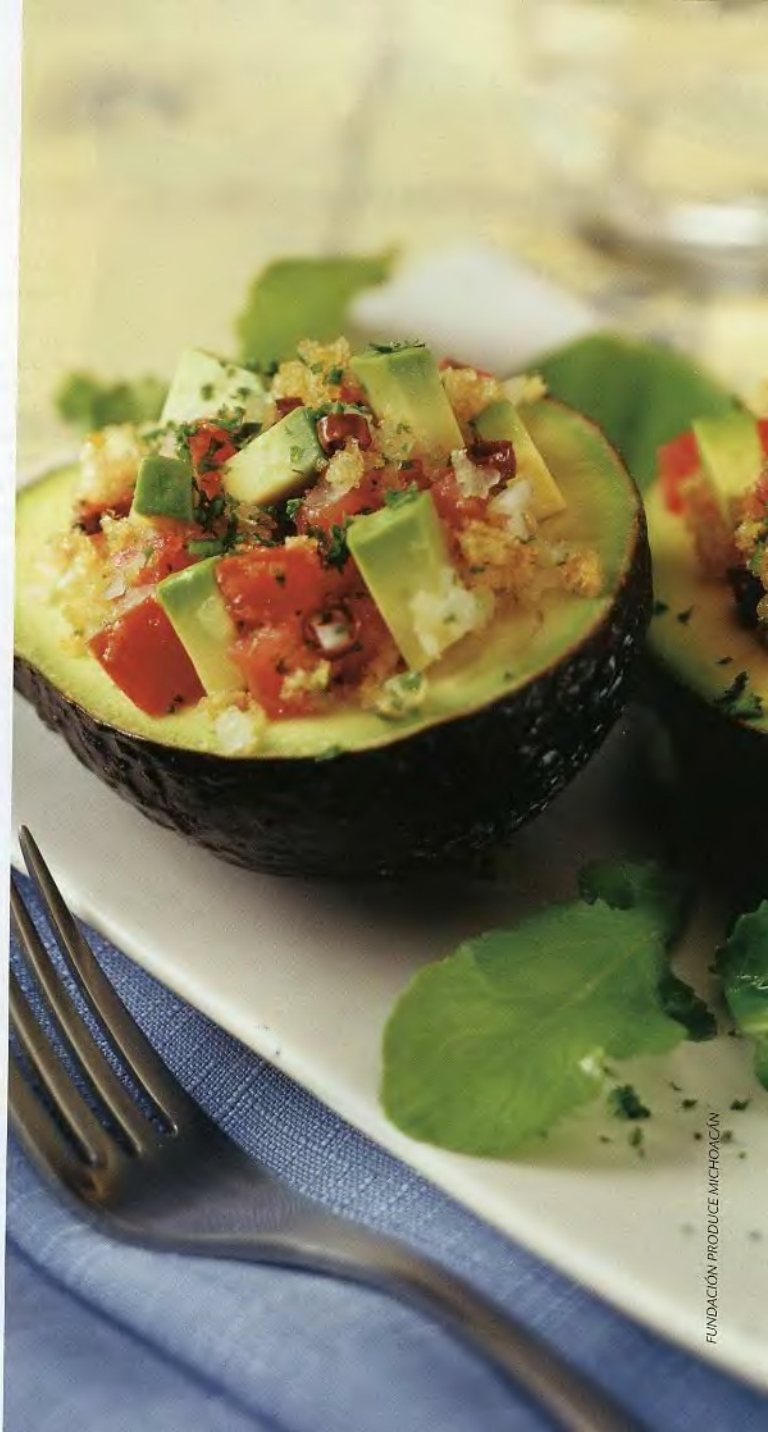
Aguacates rellenos de chicharrón

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *2 aguacates*
- *200 g de chicharrón desmenuzado*
- *· chiles secos de árbol*
- *· aceite de oliva*
- *· sal y pimienta*
- *1/3 de pieza de cebolla finamente picada*
- *4 ramas de cilantro desinfectado y picado (sòlo las hojitas)*
- *1 jitomate picado, sin semillas ni càscara*
- *1 limón, su jugo*

1. Rebana los chiles y dóralos en dos cucharadas de aceite con sal; reserva.
2. Mezcla el chicharrón con la cebolla, el cilantro, jitomate, limón y chile.
3. Sazona con sal y pimienta, agrega un poco de aceite y mezcla bien.
4. Rellena los aguacates partidos por la mitad y previamente salpimentados.



FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN

FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN

Pechuga con aguacate / 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- *1 taza de queso para fundir, rallado*
- *1/2 taza de chiles en escabeche, picados*
- *8 rebanadas de tocino picado*
- *2 pechugas de pollo sin hueso ni piel*
- *3 aguacates rebanados*
- *· cebollín picado*
- *· sal y pimienta*

1. Mezcla el queso con los chiles. Reserva.
2. Fríe el tocino hasta que se dore, retíralo y escúrrelo.
3. Deja en la sartén la grasa que soltó el tocino y fríe el pollo previamente salpimentado, volteándolo durante 15 o 20 minutos, o hasta que esté cocido.
4. Mete en el horno las pechugas con el queso y espera a que se gratine y dore.
5. Corta los aguacates en rebanadas finas y repártelas en los platos.
6. Coloca las pechugas encima del aguacate y sirve adornando con el cebollín picado y el tocino.

TIP

Acompaña con la salsa de tu preferencia.

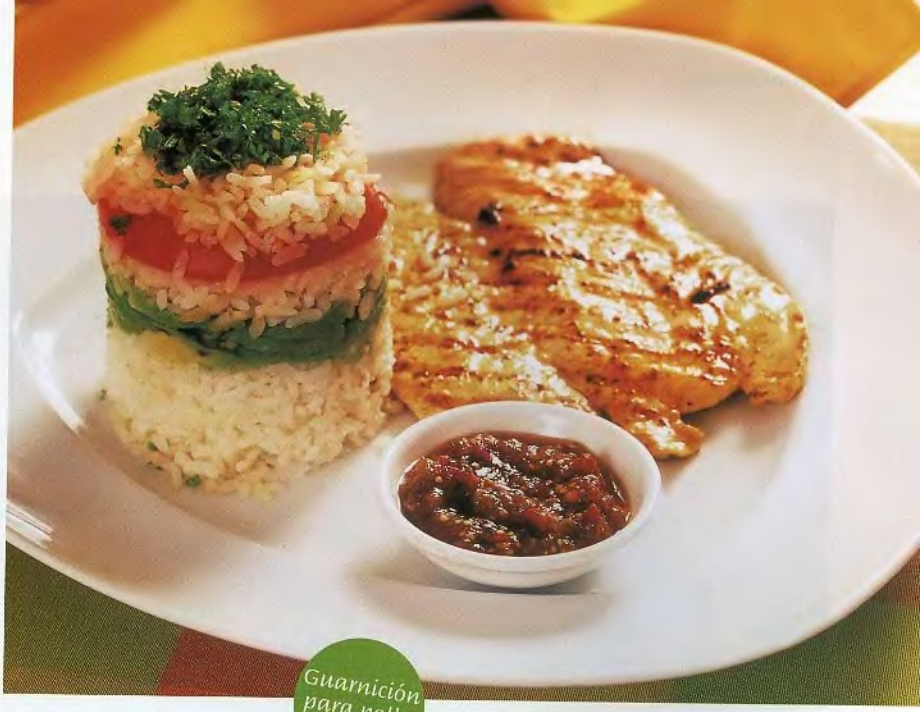
Rollos de res con aguacate

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *500 g de bisteces de res*
- *· aceite*
- *1/2 cebolla rebanada*
- *2 pimientos rojos, cortados en tiras*
- *100 g de queso crema*
- *2 aguacates*
- *2 chiles jalapeños*
- *4 cucharadas de cilantro desinfectado, finamente picado*
- *· sal y pimienta*

1. Salpimienta los bisteces, reserva.
2. Calienta dos cucharadas de aceite y sofríe la cebolla y los pimientos, moviendo constantemente; reserva y retira de la sartèn.
3. Rellena los bisteces repartiendo uniformemente los pimientos y el queso crema, enrolla.
4. Licua los aguacates con los chiles, la mitad del cilantro y el sofrito de cebolla con pimiento.
5. Sazona, si es necesario agrega un poco de agua hasta obtener la consistencia de salsa.
6. Fríe los bisteces en una sartén muy caliente, y sírvelos con la salsa de aguacate.
7. Espolvorea encima el cilantro restante.



Guarnición para pollo asado

Torre de arroz/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 taza de arroz precocido, cocido sin grasa y con un poco de sal*
- *1 aguacate en rebanadas o hecho guacamole con cebolla, cilantro y sal*
- *· 1 jitomate picado*
- *· cilantro desinfectado y finamente picado*

1. Calienta el arroz, sólo a que esté tibio.
2. En un molde circular o un aro, coloca un poco de arroz y presiona ligeramente para que la torre no se deshaga.
3. Acomoda rebanadas de aguacate o el guacamole, un poco más de arroz, jitomate y por último arroz.
4. Decora con cilantro picado y sirve.

TIP:
Presiona un poco el arroz cada vez que pongas una capa, para que se compacte y la torre no se deshaga al voltearla.

Utiliza **Glucerna SR** ® como colación, a cualquier hora del día, como reemplazo de alguna comida o adicional a los alimentos. Consulta a tu médico.

Glucerna SR®
Sabor y salud que complementan tu vida.

Guarnición para pescado

Arroz con lentejas/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 taza de arroz precocido, cocido al vapor con un poco de sal*
- *1 taza de lentejas cocidas con un poco de sal*
- *1 1/2 cucharadas de vinagre*
- *1 1/2 cucharadas de jugo de limón*
- *· aceite de oliva*
- *· sal y pimienta*

1. En un tazón coloca el arroz y las lentejas. Reserva.
2. Calienta ligeramente el jugo de limón con el vinagre, añádelo a la mezcla de arroz.
3. Agrega un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, revuelve bien.
4. Sírvelo frío o caliente.

Jitomates rellenos de arroz/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *4 jitomates grandes, firmes*
- *· sal y pimienta*
- *1 taza de arroz precocido, cocido y frío*
- *4 barritas de surimi de cangrejo, picado*
- *1 pimiento finamente picado*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *2 cucharadas de vinagre de arroz*
- *1/4 de pieza de cebolla finamente picada*
- *· perejil desinfectado y finamente picado*

1. Ahueca los jitomates y retira completamente la pulpa, salpimienta por dentro y reserva.
2. En un tazón revuelve los demás ingredientes y rellena los jitomates.
3. Sírvelos fríos.

Tostadas de frijol y queso / 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

- · tostadas horneadas sin grasa, comerciales
- 1 taza de frijoles, cocidos y refritos con muy poca grasa
- · crema light
- · aguacate

PARA LA SALSA MEXICANA

- 2 jitomates cortados en cubos
- 1/2 cebolla finamente picada
- · chile serrano
- 3 cucharadas de cilantro desinfectado, finamente picado
- 1/2 limón, su jugo
- sal

1. Para preparar la salsa mexicana, mezcla todos los ingredientes y reserva.
2. Unta las tostadas con los frijoles y vierte encima un poco de la salsa.
3. Decora con crema y aguacate.

Ensalada de frijol/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *6 nopalitos miniatura, cortados en cuadros y cocidos en agua con sal*
- *1/2 cebolla finamente picada*
- *1 taza de frijoles de la olla, sin caldo*
- *2 jitomates sin semillas, cortados en cuadros*
- *2 cucharadas de cilantro desinfectado, finamente picado*
- *200 g de queso panela, partido en cuadritos*
- *4 cucharadas de aceite de oliva*
- *2 cucharadas de vinagre*
- *· sal y pimienta*

1. Mezcla todos los ingredientes hasta integrar.

TIP

Puedes servirla sobre unas hojas de lechuga, y adornarla con el queso panela.

Ensalada de elote con jitomate y atún/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *1 lechuga desinfectada*
- *3 jitomates en rebanadas delgadas*
- *1 frasco de elotitos en salmuera*
- *1 lata chica de granos de elote*
- *2 latas de atún en agua*

VINAGRETA

- *1 yema*
- *1/4 de taza de aceite de oliva*
- *1/3 de taza de jugo de limón*
- *· sal y pimienta*

1. Mezcla la vinagreta en la licuadora. Reserva.
2. Acomoda en un platón todos los ingredientes de la ensalada.
3. Baña con el aderezo al momento de servir.

Con sabor mexicano

Omelet, chilaquiles y otras delicias para empezar bien el día.

POR GABRIELA GARAY

Claras revueltas con nopales/ *4 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *3 claras*
- *2 cucharadas de leche light*
- *· aceite en aerosol*
- *3 nopales miniatura, cortados en cuadros y cocidos*
- *· sal*

TIP:
Acompaña con salsa picante.

1. Vierte las claras en un tazón, agrega la leche y sal, bate ligeramente y reserva.
2. Rocía una sartèn con teflón con aceite en aerosol, agrega las claras y deja cocinar a fuego bajo.
3. Cuando empiecen a tomar color, integra los nopales, mezcla y sirve.

Omelet de claras con espàrragos

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *3 huevos*
- *2 cucharadas de leche light*
- *· sal y pimienta*
- *4 espárragos cocidos*

1. En un tazón, bate ligeramente los huevos y la leche, salpimienta y reserva.
2. En una sartén, calienta un poco de aceite en aerosol, agrega el huevo y deja cocinar a fuego bajo sin moverlo, hasta que se cueza.
3. Acomoda los espárragos en el centro, y envuélvelos con una pala de madera.
4. Retira la omelet de la sartén y sirve.

TIP
Sirve con jitomate rebanado.

Chilaquiles light

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *6 tostadas de maíz horneadas, comerciales*
- *150 g de queso fresco*
- *1 1/2 tazas de salsa verde preparada sin freìr*
- *· sal*

1. Parte en trozos las tostadas
2. Calienta la salsa en una cacerola, agrega las tostadas y sazona con sal.
3. Sirve los chilaquiles y espolvorea el queso fresco.

Pizza ranchera/ *PARA CADA PORCIÓN*

INGREDIENTES:

- *1 base chica para pizza, comercial*
- *2 claras*
- *1 taza de salsa roja, comercial*
- *150 g de queso fresco*

1. Rocía una sartén con aceite en aerosol, agrega las claras y dèjalas hasta que estén cocidas.
2. Coloca las claras sobre la base para pizza, baña con la salsa roja y cubre con el queso fresco rallado.
3. Calienta ligeramente en el horno y sirve.

Hongos portobello a la mexicana

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 paquete de hongos portobello*
- *3 jitomates saladet, sin càscara ni semillas*
- *4 nopales miniatura, cortados en cuadros y cocidos*
- *1 taza de salsa verde*
- *250 g de queso panela rallado*

1. Limpia muy bien los hongos, y con una cuchara quítales el centro para poderlos rellenar.
2. Corta los jitomates en cuadros y mezcla con los nopales y la salsa.
3. Rellena los hongos con los nopales y espolvorea el queso panela.
4. Mètelos en el hornito eléctrico unos minutos antes de servir.

Sándwich de pollo a la diabla/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *· pan de caja tostado*
- *3 pechugas aplanadas*
- *· aceite en aerosol*
- *1 cebolla cortada en medias lunas*
- *5 jitomates*
- *3 chiles serranos, cortados en tiras delgadas*
- *· sal y pimienta*

1. Lava el pollo y còrtalo en trozos pequeños.
2. Licua el jitomate y cuélalo. Reserva.
3. Rocía una cacerola con aceite en aerosol y fríe la cebolla hasta que esté transparente.
4. Agrega el pollo y dèjalo cocinar hasta que se dore ligeramente.
5. Agrega el jitomate y los chiles, sazona con sal y pimienta, deja hervir hasta que el pollo esté cocido.
6. Sirve sobre el pan tostado.

Un poco de historia

San Juan es uno de los mercados más antiguos de México, ya que existe desde el México prehispánico, y fue uno de los pocos cercanos a la Gran Tenochtitlán, que siguió existiendo durante todo el virreinato.

Para el siglo XIX su ubicación fue privilegiada, ya que cerca de ahí se asentó la Colonia Francesa, y el mercado se fue consolidando; además, su entorno se enriqueció, ya que a un costado se encuentra la iglesia de Nuestra Señora del Buen Tono, una joya de la arquitectura.

Más tarde, con la cercanía de la XEW, este mercado fue visitado por muchas estrellas de cine, y en la actualidad, es el mercado con mayor prestigio por la calidad de sus productos y su extensa variedad.

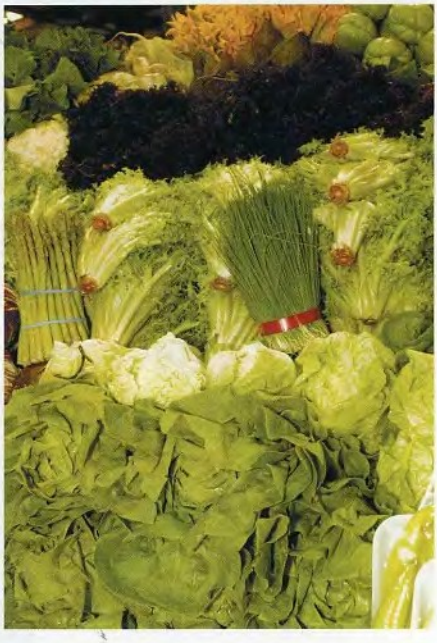
Un mercado que lo tiene todo

San Juan es un agasajo desde la entrada, hay un sin fin de verduras y frutas con diversos colores, sabores y texturas, que en muchas ocasiones son difíciles de encontrar en algún otro lugar. Pescados y mariscos de la mejor calidad y variedad, frescos y listos para preparar deliciosos platillos, y puestos en donde encuentras desde percebes hasta el más jugoso dorado.

Entre los locales más visitados por su excelente calidad y variedad de quesos finos, nacionales e importados, se encuentra "Gastronómica San Juan", donde puede degustarse desde un gruyére, un manchego español de oveja o un provolone añejo, acompañado ahí mismo con un vasito de vino y con un trozo de hogaza o focaccia, o un jamón serrano y un lomo, que deleitan al más exigente de los paladares

El local "El Gran Cazador" puede resultar toda una aventura al descubrir los más sofisticados cortes: carne de armadillo, león, cocodrilo, avestruz, cabrito, conejo, venado, búfalo, etcétera, que son la delicia de los señores.

Para los paladares más atrevidos: chapulines, acociles, jumiles y gusanos de maguey, o bien los gustados caracoles, se pueden encontrar en una amplia variedad. Hongos de todo tipo y tamaño, moles, salsas y adobos, hierbas frescas y hasta morcillas y chistorras, en fin, sin lugar a dudas San Juan puede considerarse el paraíso de los amantes de la buena mesa.



El consejo del chef

El chef Yuri de Gortari y el investigador gastronómico Edmundo Escamilla han dedicado su vida a estudiar y a difundir por todo el mundo la historia y los secretos de la cocina mexicana. Después de haber hecho un recorrido gastronómico por el mercado de San Juan, nos comparten algunas recetas y técnicas culinarias prehispánicas.

Chapulines/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *150 g de chapulines*
> *2 cucharadas de aceite*
> *1/2 cebolla rebanada en medias lunas pequeñas*
> *· chile piquín*
> *· tortillas de maíz*

1. Fríe los chapulines en el aceite, moviendo constantemente.
2. Agrega la cebolla y continua moviendo; antes de apagar espolvorea el chile.
3. Sirve en tacos de tortilla de maíz.

Pescado en acuyo/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

> *· hojas de plátano*
> *· hojas de acuyo, limpias y enteras*
> *6 filetes de robalo, de 150 g cada uno*
> *· chiles jalapeños en rajas*
> *· sal y pimienta*

1. Corta cuadros de las hoja de plátano, sumérgelas en agua hirviendo para que se suavicen.
2. Sécalas y colócalas por el lado derecho, encima extiende una hoja de acuyo y luego el filete de pescado, salpimienta y dobla la hoja de plátano, envolviendo a lo largo y luego a lo ancho, para cerrar.
3. En un molde refractario hondo, vierte un poco de agua y acomoda los filetes, cúbrelos con una hoja de plátano y papel de estaño.
4. Hornea a 175° C durante media hora.
5. Para servir, vierte encima un poco de aceite de oliva.

Agua de cacao/ *5 LITROS*

INGREDIENTES:

> *1/4 de k de semillas de cacao*
> *· azúcar*

1. En una sartén dora las semillas de cacao, moviendo constantemente sin que se quemen.
2. Retira del fuego deja enfriar un poco; licua con agua y azúcar.
3. Cuélala y añade cinco litros de agua con hielos

AGRADECIMIENTO:
EDMUNDO ESCAMILLA
YURI DE GORTARI
www.labombilla.com.mx
TEL: 52-11-38-18
044-55- 27-56-74-77

En la cocina con Diana Kennedy

Diana aquí cocina, come y da sus clases.

Entrevista con la primera mujer que logró que el concepto de la cocina mexicana, trascendiera fronteras como gran gastronomía.

FOTOS: TOMÁS GONZÁLEZ
TEXTO: CAROL MILLER

La casa es toda de adobe

¿Cómo fue que una inglesa se coronó en el extranjero con este título ? "La Reina de la Cocina Mexicana"

"Matando al nacho," contesta ella. "Acabé con los burritos y las enchiladas bañados en queso amarillo. Bueno, todavía existen por ahí, pero más común ahora es la comida fina, de la nueva cocina mexicana." Fue ella, sin duda, la primera en crear la noción de una cocina mexicana como gran gastronomía, que trascendiera nuestras fronteras. "Asumí el papel de intérprete, para traducir las recetas y dirigirlas a un público internacional. En un principio fue difícil, porque muchos de los ingredientes se desconocían, o eran difíciles de obtener. El epazote, por ejemplo. Busqué por todos lados, hasta que un día, caminando por el Parque Central de Nueva York, lo encontré, creciendo entre la maleza. Hoy día es fácil conseguir los ingredientes necesarios, en casi cualquier ciudad grande, frescos, congelados o en lata.

La comida mexicana es conocida en Estados Unidos, pero cuando empecé esta hazaña, fue un triunfo apegarse a los verdaderos sabores, y educar a los comensales para que fueran más exigentes."

A Diana no le bastó interpretar, solamente, sus recetas: "Yo no creo en la adaptación," dice ella, "creo en la autenticidad."

Sopa de elote y hongos/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *· aceite en aerosol*
- *1/2 taza de cebolla finamente picada*
- *10 elotes cocidos y desgranados*
- *2 tazas de hongos limpios y rebanados*
- *· sal y pimienta*
- *2 litros de caldo de pollo, desgrasado*
- *1/2 taza de cilantro desinfectado, finamente picado*
- *1 rama de epazote desinfectado*

Pechugas rellenas de queso panela, elote y rajas/ 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *4 pechugas aplanadas*
- *· sal y pimienta*
- *1 taza de rajas de chile poblano, cocidas*
- *1 taza de granos de elote cocido*
- *4 rebanadas de queso panela*
- *· aceite en aerosol*

PARA LA SALSA

- *1 taza de crema light*
- *2 chiles poblanos, asados y limpios*
- *1/2 taza de granos de elote para decorar*

1. Salpimienta las pechugas, rellena con las rajas, los granos de elote y el queso panela.
2. Rocía las pechugas con el aceite en aerosol y séllalas por ambos lados en una sartén con teflón, hasta que queden ligeramente doradas.
3. Licua la crema y los chiles poblanos, salpimienta y reserva.
4. En un molde refractario, acomoda las pechugas y baña con la salsa de poblano.
5. Tapa con papel de aluminio y hornea durante 25 minutos o hasta que las pechugas estén cocidas.
6. Sirve y decora con un poco más de granos de elote.

Su isla de trabajo en medio de la cocina.

Una enamorada de México

En 1976, Diana volvió a México para quedarse. "Me enamoré de los paisajes, de los sonidos y los perfumes. ¡Los mercados! no hay cosa igual en el mundo. Los ríos y bosques, las piedras. Me gustan tanto que tengo una gran piedra en el centro de mi casa, no se podía mover ni con dinamita y ahí se quedó."

Aunque mantiene un departamento en Austin, su residencia cerca de Zitácuaro, en Michoacán, es notable. La casa es de adobe, dentro y fuera, y es ecológica, casi totalmente autosuficiente, con páneles solares, unidad de viento y tanques para almacenar el agua. El terreno, vacío cuando lo compró, es ahora una selva.

"Mis ventanas tenían grandes vistas," nos dice, "pero la vegetación ya cubrió la vista, y sólo se ven las plantas."

Muchas de ellas son hierbas que se cultivan, o que se encuentran en forma silvestre, pero son atractivas por su sabor. "En mi invernadero," nos dice, "cultivo el oreganó, cilantro, epazote, menta,cebollín, hoja santa, aguacate criollo, piojito, tequelite y papaloquelite. Desde luego, sazonar a base de hierbas es una costumbre cada vez más escasa, en estos tiempos de sazonadores sintéticos. Hay que ensayar los sabores para saber las cantidades. No existe sencillez en la cocina mexicana.

Los sabores

La comida mexicana es compleja, intrincada, de preparación elaborada. Es una comida robusta, festiva, yo fui poco a poco descubriendo los sabores, sorprendentes de verdad, de los diferentes chiles, la riqueza de las hierbas, la dulce densidad de las frutas tropicales, no hay dos iguales. Me di cuenta de las texturas, y el contraste tan marcado que hace resaltar un sabor en relación con otro. De hecho, los ingredientes renuncian, cada uno, a un poco de su identidad, con tal de integrarse al conjunto, se complementan.

Como niña en mi casa, aprendí a cocinar con mi mamá, y a respetar y seguir sus recetas, que dan forma, como quien dice, son diseños en el sentido más estricto del término, pero la disciplina de la cocina mexicana es otra cosa y se proyecta sobre una pantalla muy amplia.

Chiles en el invernadero.

Una casa con estilo.

Diana trabajando en su cocina.

Compartiendo la mesa

Mientras tanto se calienta la sopa de flor de calabaza. "Yo cultivo casi todo en mi jardín, pero la flor de calabaza la compro en el maravilloso mercado de Zitácuaro, las flores son de quince centímetros. Creo que este mercado es tan diverso por su ubicación tan singular, en la encrucijada entre la tierra caliente de la costa y las altas montañas que se ven desde mi casa."

Es agosto y ha comenzado a llover. Despues de ofrecernos una comida magnifica.Regresa a la cocina para servir el postre: helado de mango hecho en casa, adornado con frambuesas frescas y rebanadas de pitaya, cortadas del jardín. Luego empieza la ceremonia del café, también de su jardín, "me gusta fuerte y negro," nos dice, al moler los granos que ella misma tostó, para preparar el café de filtro. Ahora, en vez de Talavera, sirve en diminutas tazas de porcelana, "no dejaré de ser inglesa," nos dice.

Se pone pensativa. "La comida es la vida, la comida es un deleite y la comida es un descubrimiento. Cada bocado es una aventura, pero tenemos que tomar en cuenta que para millones en el mundo la comida también es la supervivencia. Y luego, subiendo un poco en la escala, la comida puede llevar un significado religioso, cuando la preparamos para las celebraciones de los fieles, no importa si son ricos o pobres. Y luego podemos entrar en aquellas otras dimensiones de la comida como una experiencia sensual, entonces se vuelve un fenómeno, no para nutrir sino como símbolo, para encantar." Me gusta entrar en el pueblo cuando están ladrando los perros y cantando los gallos, se oyen las tortillas en el comal, el aroma de la fogata penetra el olfato. Más en época de lluvias, cuando los olores se intensifican, todo se intensifica en México, todo es más: más vívido, más dulce, más fuerte, más suave."

Diana, después de cincuenta años en México, lo tiene todo. Ha sido aprendiz y se ha vuelto maestra, pero según ella, el crédito no es sólo de ella sino del panadero que le enseñó hacer pan de muerto, la aldeana frente a su comal, el carnicero en el mercado, y todos los que han aportado a sus tan apreciados sabores y texturas, la esencia de la cocina mexicana, la esencia de México mismo.

FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN

Postres ligeros preparados con mango, guayaba, papaya o limón.

Mini sorbetes de papaya

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 taza de acitrón cortado en cuadritos*
- *1 papaya chica, pelada y sin semillas*
- *1 taza de jugo de naranja*
- *· azúcar o sustituto de azúcar*
- *· hielo*

1. Coloca los cuadritos de acitrón en unas copas. Reserva.
2. Licua los demás ingredientes con la cantidad de hielo necesario, para que quede frappé -como raspado.-
3. Vierte en las copas y sirve inmediatamente.

TIP

Mete en el congelador si no lo vas a servir inmediatamente.

Con *frutos mexicanos*

Dulce de papaya

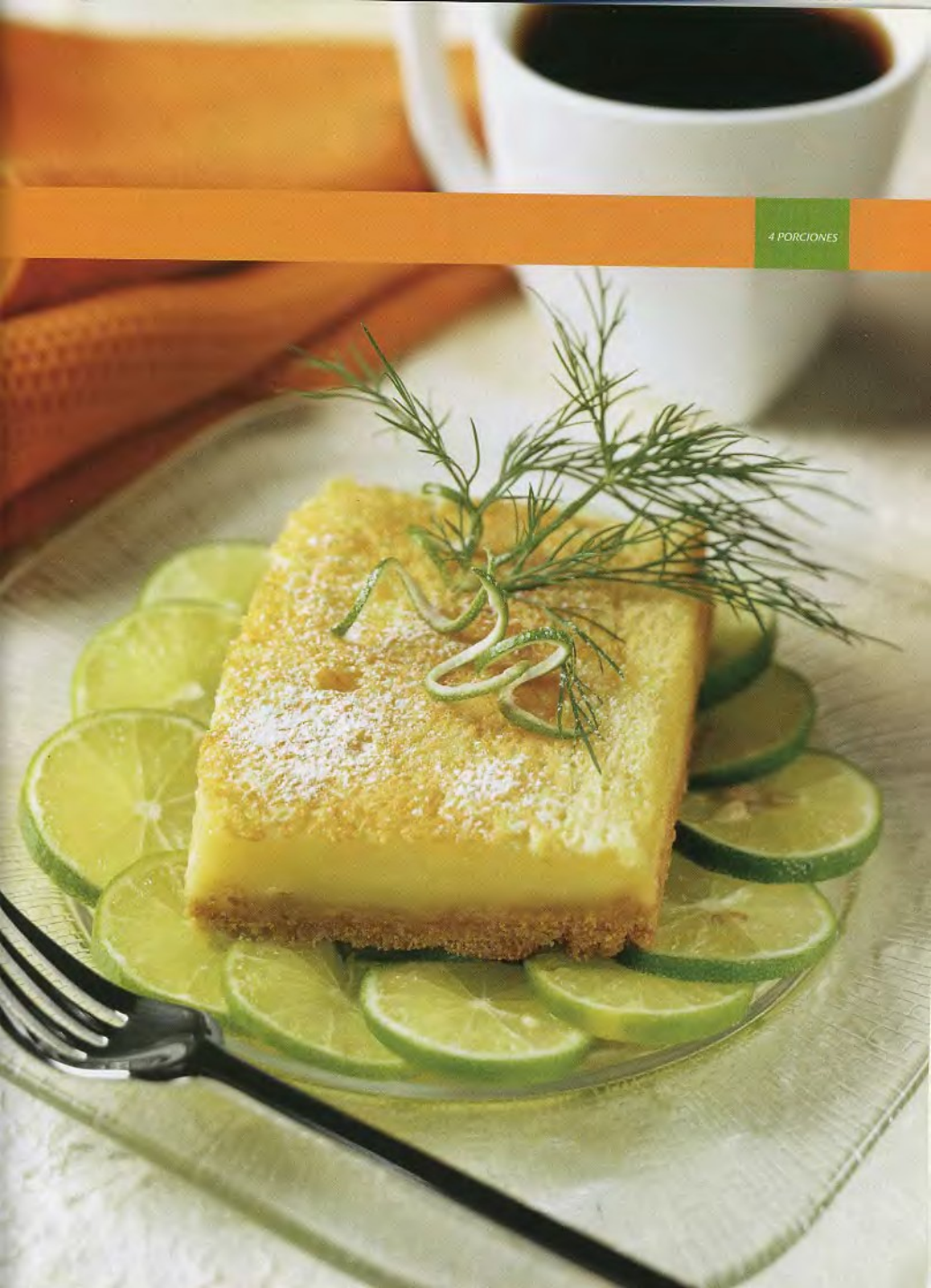
4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- *1 papaya chica, pelada y sin semillas*
- *2 tazas de yoghurt natural*
- *1 limón, su jugo*
- *· azúcar o sustituto de azúcar*
- *1 ramita de menta fresca*

1. Licua una tercera parte de la papaya con el jugo de limón y el yoghurt.
2. Agrega el azúcar y licua nuevamente.
3. Vierte la mezcla en un molde refractario, tapa con plástico autoadherible y refrigera hasta el momento de servir.
4. Decora con lajas de papaya y menta finamente picada.

FUNDACIÓN PRODUCE MICHOACÁN



4 PORCIONES

1. Rocía una cacerola con aceite en aerosol, y fríe la cebolla hasta acitronar.
2. Agrega los hongos y elotes, sazona con sal y pimienta y sigue cocinando hasta que las verduras estén suaves.
3. Incorpora el caldo, cilantro y epazote, deja hervir.

■ *TIP*

Si quieres un toque ligeramente picante, agrega tres chiles poblanos asados, limpios y cortados en rajas delgadas.

Falda deshebrada con elote/ *6 PORCIONES*

INGREDIENTES:

- *5 jitomates*
- *1/4 de pieza de cebolla*
- *1 diente de ajo*
- *1 chile chipotle*
- *3/4 de k de falda de res, cocida y deshebrada*
- *1 taza de granos de elote, cocidos o de lata*
- *1 taza de cuadritos de papas, cocidas*
- *· aceite de maíz*
- *· consomé de pollo*
- *· sal*

1. Licua el jitomate con la cebolla, el ajo y chile chipotle.
2. En una cacerola, calienta una cucharada de aceite y sazona el caldillo de jitomate.
3. Incorpora la carne, los granos de elote y la papa; verifica la sazón y cocina hasta que hierva y se reduzca un poco el líquido.
4. Sirve acompañada con ensalada de lechuga.